

ぎんさん（108歳だった）の娘4姉妹がみんな90歳代に

ぎんさんの娘さん4姉妹に学ぶ

長寿のふたご姉妹としてみんなに敬愛されたきんさんとぎんさん。1892年（明治25年）8月1日の生まれで、おふたりは20世紀を生き抜いて、成田きんさんは2000年（平成12年）1月23日に107歳で、蟹江ぎんさんは2001年（平成13年）2月28日に108歳でなくなった。あれから10年余り、ぎんさんの娘さん4姉妹の長寿が話題になっています。4人は亡き母が暮らした名古屋市南区の家に毎日3時ころに集まって話し合い笑い合うのが、長寿の源になっているといいます。



朝日新聞 2013/2/26

長女の年子さん99歳、（次女は2歳で死亡）、三女の千多代さん95歳、四女の百合子さん92歳、五女美根代さん90歳。

9月10日発売で『気づいたら100歳、だがね』（小学館）が出版されて、健康法や長生きの秘訣を収めていますが、「何も秘密なんてあらせんの、自然に任せて生きてきただけ」というのが本音のようです。

TV映像で見ましたが、やたらしゃべりまくっています。相手が聞いていてもいなくても明るく楽しくしゃべっている。喜ばせようとしてしゃべることは、自分自身の「認知症」の予防になります。TVに出てくる政治家には言いたいことをぶつける。

どちらかといえば聞き役にまわる長女の年子さんでさえ、「ぼける暇ないわな」といっています。できるだけ聞くほうにまわらないでしゃべるほうがいい。だれもいなければ鏡にむかってでもしゃべること。しゃべることが第一です。

それからみなさんよく食べる。3食とも自分たちで作って食べる。お肉も避けなくてなんでもよく食べること。

そして炊事、洗濯ほか何でも自分でする。簡単に免許証は返さない。末っ子の美根代さんが運転して、近くのスーパーまで買い物に行く。自分ですること、歩くことがバランスのいい体形づくりにもなっているようです。

若い取材記者が「毎日、何をしていますか」とマヌケな質問をして、「何にもしとらん！」と怒られていましたが、しゃべること、食べること、自分ですることと歩くこと。これらをきちんとやっています。たしかにこれ以外には何もやっていないようです。これらをきちんと日課としているわけです。「オリンピック、いっしょに見られるよう頑張りましょうな」、みんなで励まし合って母親のぎんさんの年齢108歳までいくだろうと思います。

男性も長寿のためアンチエイジングに努めよう

ここに男性がいませんね。男性だって100歳まで生きられるはず。

女性との平均寿命の差7歳がなかなか追いつかないのはなぜかわかりませんが、男性の場合は職業があって、からだ全体を使うよりどこかを無理して使ったり、家事や食事づくりといった雑事を奥さまに任せたりして、三つのカテゴリー（下記）である「からだ・こころ（ざし）・ふるまい」をバランスよく働かせることに努めていないせいではないかと推測されます。どこかでがんばりすぎて、どこかでがんばりきれずに萎えてしまう。女性ほどにはアンチエイジングに努めていない。年より若くではなく、逆に「老生」したりする。いろいろなからだの機能を働かせて、年より若く暮らす工夫をすること。お酒ばかりでなく、なんでも良く食べる。頭で考えていないでよくしゃべること。なんでも自分ですること、歩くこと。こうしてバランスのいい体形を保つことが基本です。

男性が100歳をめざさないと奥さまといっしょに生きて終われない。結婚するときには3歳下がいいとかいって選んで始まったのですが、このままだと7歳上がいいといっしょに結婚しないとなくなります。お互いに「有訴」をかばい合いながら生きて、いっしょに終われないと女性にばかり負担をかけてしまう。残された女性はひとりでもいいことも少しはあるでしょうが、ひとり暮らしが長いとやはり困ることのほうが多い。長生きの秘訣は、4人のぎんさんの娘さんたちからも学べます。

「体志行」の三つのカテゴリー

次の「体志行の三つのカテゴリー」に留意して日々を過ごしてください。

「からだ・こころ（ざし）・ふるまい」は、説明する必要がないやさしい日本語です。この生命存在に対する三元論は、アジア独自のもので、ヨーロッパにはない捉え方で、これを基本にしてお話しします。

まずはご自分の生活のなかでのいろいろな事象を、「体志行」の三つのカテゴリーにわけて整理して一覧にしてみましょう。

.....

・「体志行」の三つのカテゴリー

- ・からだ = 体 = 健康・食べる・休息・健康体操・運動・・・有訴 = 疾病
- ・こころ（ざし） = 心・志 = 知識・しゃべる・考える・情報文化・歴史・・・ = 認知症
- ・ふるまい = 行 = 技術・自分でする・歩く・芸能・芸術・スポーツ = 介護

.....

- | | | | |
|------|----------|-----------|---------|
| ・からだ | ・こころ（ざし） | ・ふるまい | |
| ・体 | ・心（志） | ・行（振る舞い） | 漢字表記 |
| ・健康 | ・知識 | ・技術 | 一般的表記 |
| ・食べる | ・しゃべる | ・自分でする・歩く | 4姉妹の暮らし |

- ・体 ・心 ・技 スポーツ
- ・食事 ・生きがい ・運動 白澤教授のアンチエイジング
- ・60歳体力・夢（高峰からの滑降）・負荷運動 三浦雄一郎氏準備

——有訴——

- ↓ ↓ ↓ 有訴の進行
- ・疾病 ・認知症 ・介護

日々の暮らしの中でのこの「三つのカテゴリー」のバランスが大事です。とくに男性は長い間決まったしごとに従事してきたために、三つの要素のバランスを欠いていることに注意が必要です。デスクワークが多かった人は足腰を鍛えること、おなかが出ている人は歩くことで時間をかけて少しずつ体形の回復をめざします。負荷をかけて「アンチエイジング（若づくり）」にも努めます。雑事をいとわずに担うのが何より三つの要素のバランスの回復に効果があるようです。過激にではなく長期計画で、そして「アンチエイジング＝若づくり」には努力を惜しまないことです。健康と体力の保持、心おどる知識・夢、外出し・活動力を鍛えること。「有訴」が重くならないうちに、家事はもちろん炊事も洗濯もみんなよし、奥さまや家族と共有してこなすこと。長寿のためには現役時代の役職は意味をもちません。家でも外でも無用です。得意料理（薬膳）をいくつか差し挟むようになれば、7歳の差はきっと縮まることとなります。（堀内正範）