

編集長 ■ 坪田一男の
「百寿者に訊け! 長寿のヒケツ」

今回、お目にかかったのは、筑波山の名物であるガマの油売り口上を継承してきた名人の岡野さん。第18代永井兵助を5年前まで名乗り、郷土芸能を続けてきた方です。ご長男夫婦とともに暮らすつくば市の自宅にお邪魔しました。インタビューには、ご長男の寛さんも立ち会っていただきました。「さあさあお立ち合い。御用と忙ぎでなかったら、ゆっくりと聞いておいで…」サービス精神旺盛な岡野さんに迎えられて、インタビューは始まりました。



名人のサービス精神健在!

100歳
(1908年9月7日生まれ) 岡野寛人さん

岡野 短い首を長くして待っていました!

坪田 こんにちは、岡野さん、声が大きいですね(笑)。

岡野 ガマの油売りでしたから。

坪田 あ、筑波山の名物のですか?

岡野 18代です。永井平助という名前です。30年やってたんです!

坪田 え、そうなんですか! すごくパワーを感じます、そのお声。お腹の下から出ている声で。突然、短い首を長くして、っていうギャグにも感心していたんですが、道理で…。今日は、岡野さんに100歳まで生きる秘訣を教えていただきにきました。よろしくお願ひします。

岡野 特にないよ、自然に生きてるんだ。

長寿のヒケツ ①

毎日続けている趣味 生き甲斐になっている俳句

坪田 インタビューしていると、皆さん、秘訣はないっておっしゃるんですが、必ず何かあるんです。まずは、ご趣味とかありますか?

岡野 毎日、俳句を書いています。新聞とかにも、選ばれてよく掲載されているんです。

寛 いえ、毎日の日課のようになって、俳句を書いたり、電動いすに乗って、ハガキをポストに投函しに行っています。雨の日以外、毎日だと思いますよ。新

MEMO

筑波山ガマの油売りとは?

筑波山大御堂の光誉上人は大阪の陣で家康方に従軍し、四六のガマなどの動物成分・薬草・動植物油脂(石油系ワセリンは含まず)など、三成分配合の皮膚剤“蟾蜍膏(センショコウ)”を活用し、その薬効が大評判となり、ガマの油と愛称され全国に知れわたった。

そのガマの油の皮膚剤は筑波山の名物となり、現在も筑波山を代表するお土産となっている。

後年、筑波山麓永井村の兵助(第1代永井兵助)は江戸に出て大道商人となり、故郷筑波山のガマの油の販売を思い付き、筑波山大御堂のゴーンゴーンという鐘の音をヒントに売り口上を考え出した。その調子が人気を呼び、江戸時代の代表的売薬となった。

兵助の大道での演技はさらに脚色され磨かれ、大道舞台芸能として民俗文化面での評価も高まり、現在は民俗大道芸能として第19代永井兵助が正調ガマ口上を伝承している。

筑波山ガマ口上保存会

<http://www.kanko-tkb.net/gamakoujou/>より



第18代永井兵助の名人芸を披露する岡野寛人さん

間の選者もみんな知っているんですよ。

坪田 それは、生き甲斐になっているというのと、動くきっかけになるというので、2つの意味で秘訣になっていますよ。

寛 そうですね。あと、足腰がとても強くて、若い頃、三段跳びの選手だったからなのですが、俳句を作っているときに突然立ち上がったりますんです。座るのが嫌いだと言うんですが、よく立って筆をもったりしています。

坪田 それ、面白い光景ですね。あと、30年間しゃべり続けてきたというも、大きなポイントかもしれませんよね。

岡野 はい。大きな声でね、しゃべってきました(笑)。この掲載された句を詠みましょうか、「秋空や関東平野抱えよる」。

坪田 本当にサービス精神が素晴らしいですね、ありがとうございます！

長寿のヒケツ ②

血糖値は意外に高い
高齢者糖尿病の謎

坪田 食べ物の話に移りたいと思います。お酒などは飲まれますか？

岡野 酒は飲まない。あとは、野菜、果物が大好き。その辺で採れる野菜をよく食べています。あとは、フナの甘露煮を毎食食べます。

寛 どじょう、うなぎ、というように川魚が大好きなんですよ。それで、お肉はそんなに食べない。お豆



写真1 フナの甘露煮

が大好き。フナの甘露煮はこだわりがあって、下妻市の菊池川魚店のものを買って、毎日食べています（写真1）。

岡野 （カステラを食べはじめる）

坪田 甘いもの好きなんですか？

岡野 甘いものが大好き。でも、糖尿病だって言われて。食べるのはダメ？

坪田 いえ、いつ頃ですか、糖尿病って言われたのは？

寛 98歳頃に、糖尿病と診断されたんですよ。

坪田 糖尿病患者の方は、100歳まで生きないというのが通説なのですが、最近のデータで、90歳以上で発症した場合には、普通の2型糖尿病とは違うという話があるんですよ。ちょっと、食前血糖を測らせていただけますか？

岡野 はい。（血糖測定）

坪田 あれ？189…高いですね。では、あと1時間後に食後血糖も測定させてください。

長寿のヒケツ ③

やはりカロリス 腹七分目の食生活

坪田 食事のお話の続きですが、量はどんな感じにされていますか？

岡野 食事の量は腹八分。

坪田 今、長寿の秘訣のサイエンスとして、腹八分はエビデンスになりつつあるんですよ。

岡野 腹七分かもしれない。でも、甘いものが好きで、ぶどうが大好きです。

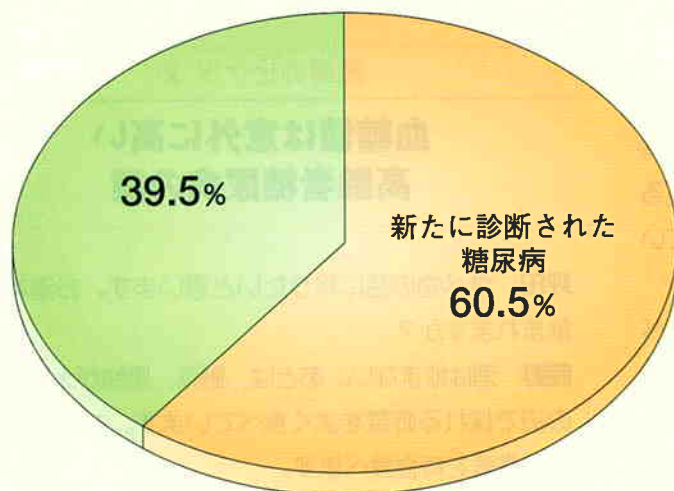


図 60%以上は90歳を超えてから糖尿病を発症

糖尿病は早死にだといわれる。しかし、最近の研究では率は少ないもののセンテナリアンの中にも数パーセントの糖尿病患者がいることがわかってきた。このことは、筆者自身が糖尿病であることもあり、元気づけられるデータと喜んでいる。ところが、この糖尿病のうちなんと60%以上は90歳を超えてから発症したものであり、若いときに発症したものは少ないという。とはいえ、数例においてインシュリンを打ちながらセンテナリアンになっている方も報告されており、糖尿病だからと言って諦める必要はない！というのが自分なりの結論なのだ。

坪田 ぶどうもいいんですよ (笑)。
あれ、岡野さん、突然立たれていますよ。どうしたんですか？

岡野 ……。

寛 先ほどお話しした俳句を書きながら立っているのと一緒に、立っているのが好きなんです。足腰が丈夫なもので。庭をうろうろ歩いたり、後ろの森へ行って草を採ってきたりとか、よく動いていますので、座っているのが苦手なようです。

寛さんの奥様 動くのが好きと言えば、ゲートボールをする方を見て、「まだあのスポーツをする年齢ではない」とか話しているんですよ (笑)。

坪田 年は7掛けの時代ですからね。やはり気持ちも若いんですね！

岡野 (口上のときのポーズをいくつか披露、**写真2**)

坪田 突然、立たれたと思ったら、口上のご披露です

か。本当に100歳でこのサービス精神には、脱帽です。ありがとうございました。

あとがき

インタビューを済ませて帰る直前に、再度血糖値測定をしたところ、何と165に下がっていらっしゃいました。カステラを2切れ食べられて、どんなメカニズムが岡野さんの体内で働いているのか、非常に興味深くなりました。ちなみに、出していただいたカステラを僕自身は失礼して帰ってきました。アンチエイジングライフを実践する糖尿病患者としては、空腹時の甘いものは禁物なのです。礼儀に欠くことではありますが、寛さんの奥様に事情を伝えてご理解いただきましたが、お心遣いに感謝いたします。

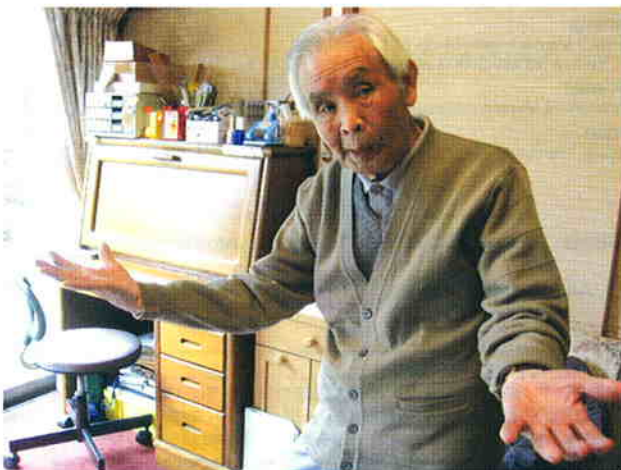


写真2 口上のポーズを撮る岡野さん



インタビューを終えてお庭で

元気な100歳募集中!

当誌では、このコーナーでインタビューさせて頂く元気な100歳の方を募集しています。ご紹介頂ける場合、下記メールアドレスまでご連絡下さい。

E-mail: 100sai@anti-aging.gr.jp