

編集長・坪田一男の
「百寿者に訊け!長寿のヒケツ」

「淳ちゃん!お客さん!」

にこやかにインタビューに応えるまつさんの表情が一変し、次男の淳史さんにゲキを飛ばす。お店にお客さんがいらっしゃるたび、まつさんは物静かなおばあちゃんから、お店の主としての顔になる。

今回、お話をうかがった山崎まつさんは、大田区にある糀谷商店街のお豆屋「山崎屋」を切り盛りする103歳。毎日、一人暮らしの家からおよそ10分かけて一人で歩いてお店に通う町でも人気のまつさんにその生活ぶりをうかがった。



103歳の看板娘

103歳
(1905年1月9日生まれ) 山崎まつさん

長寿のヒケツ ①

103歳の通勤 環八を一人で渡る!

坪田 山崎さん、毎日こうしてお店に立たれているそうですが、どうやって通われているんですか?

山崎 ここから歩いて10分くらいのところに住んでいて、自分で通っているんですよ。

坪田 一人で、ですか?

淳史 自分のことは自分でするというのがモットー

です。商店街の方もみんな知っているから、声かけてもらいながら歩いて来るんですよ。帰る時間になったら、ご一緒にどうぞ。

坪田 是非、ご一緒させてください。でも、先ほど商店街歩いてきたら、すごい人だし、自転車もたくさん走ってましたから、心配じゃないですか?もしかして、環八も渡るんですよ?

山崎 毎日していますからね。

坪田 歩いて通勤ということで、足腰とかに気を使って、運動とか気にかけてされていますか?

山崎 そんなにしないんですよ。

坪田 確かに、通勤自体が運動かもしれないですね。お店に来るために、朝はどのくらいに起きてお店に来るんですか？

山崎 夜は10時に寝て、2時か2時半にトイレに2回くらい行って、朝は5時ちょっと過ぎに起きて、準備をして来んです。朝は10時くらいにはお店にいるんですよ。

坪田 毎日、お店に来られるんですよ。

山崎 はい、毎日ですよ(笑)。

MEMO

環八(かんぱち)とは？



まつさんの通勤風景

東京都道311号環状八号線は、東京都大田区羽田空港から世田谷区、杉並区、練馬区、板橋区を経由して東京都北区に至る環状の都道(主要地方道)。

起点付近に羽田空港があり、5つの高速道路や大きな主要一般道路とも交差しており、23区西部をつなぐパイプの路線。早朝から深夜まで終日交通量が非常に多く、大型車の比率が比較的高い。まつさんのご自宅とお店はこの環八を挟んだ場所にあるが、この大型車の交通量の多い道路を横断されるのは、なかなか！

長寿のヒケツ②

果物大好き 1日1回は必ず

坪田 食生活のことをうかがいたいのですが、水分などはよく摂られますか？

山崎 麦茶をよく飲みますね。麦茶をお嫁さんが冷やしておいてくれるので、それをよくいただいています。

坪田 お酒はどうですか？

山崎 お酒は煮物なんかには使うけど、飲みません。タバコなども吸いませんしね。特に気は使っていませんが、果物が大好きなので、果物だけは欠かしません。1日1回は食べるようにしているんですよ。

坪田 特に好きな果物はありますか？

山崎 ナシとカキですね。

坪田 結構、歯ごたえがありますよね。歯の具合はいかがですか？

山崎 総入れ歯ですが、何でも食べられます。好き嫌いはいらないほうだと思います。好き嫌いをしていたら栄養にならないのではないかと考えているんですよ。

坪田 やはり、気を使われていますね、食生活。

図1 果実のアンチエイジング的食べ方 ～リンゴは丸ごと食べるほうが栄養価が高い～

ルチン & ゼアキサンチン	18 mg	ルチン & ゼアキサンチン	29 mg
βカロチン	17 mg	βカロチン	27 mg
ビタミンA	38 IU	ビタミンA	54 IU



奉公先での震災体験 人生で印象的な風景

山崎 私が若い頃は、奉公に出ないとお嫁さんにいけないという時代でね。私も奉公に出ていたんですけど、奉公に出てすぐに震災が起きて、それは大変でしたよ。



お豆屋さんの「山崎屋」創業1927年

淳史 そのことがかなり印象に残っているようで、84歳のときに文章にもしたんです。

坪田 震災のことですか。

山崎 はい、下手ですけど、書いてまとめました。奉公先の家で震災に遭いました。震災の前日の夕方に空がやけに赤くて変な日だと思っていたことをよく覚えています。

坪田 火事とかで大変だったのではないですか？

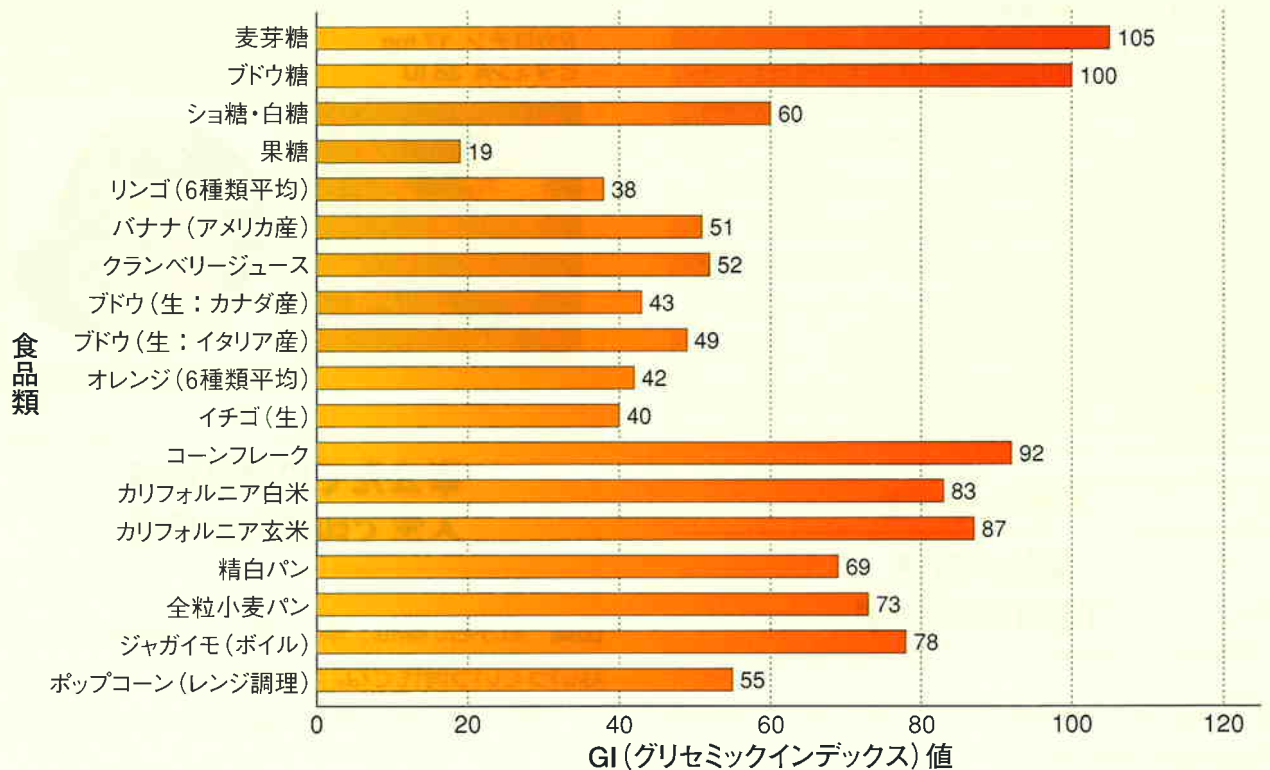
山崎 はい。震災はお昼頃に起きたのですが、その日の夕方にはどちらを見ても火の海でした。奥様の着物を数枚お持ちして、家から逃げるのがやっとだったんですよ。

坪田 そこには、その他に何を書かれたんですか？

山崎 震災のこと、結婚のこと、お店のこと、戦争のこと、子供たちのことです。

坪田 山崎さんの人生の思い出すべてなんですね。

図2 意外に低い！果物のGI値



長寿のヒケツ ③

ご近所さんにご家族のサポート
暖かい商店街に暮らす

坪田 大きな病気はされたんですか？

山崎 72歳のときに直腸癌をしましたが、それ以降は元気ですよ。

坪田 それでは、1回は大きな病気を経験されたということで、パウルズ博士の言うところのサバイバーですね。

山崎 そろそろ家に戻りますから、ご一緒しますか？（レジ周りの整理整頓を始める）

坪田 山崎さん、なんだか突然動きが早くなりましたね。やはり仕事になると動きが早いですよ。お客さんを見つけるとすぐ反応されるし、やはりプロですね。

山崎 じゃ、参りましょうか？

坪田 はい。すぐ環八ですね。あ、青です、山崎さん。

山崎 （スタスタと歩いていく）

坪田 環八の信号って早いよね。普通の速さで渡りきるってすごい。感動。

山崎 （スタスタと環八を渡り終え、向かいの商店街へ直進する。ご近所の方数人から挨拶をされる）

坪田 すごい自転車と人の量。僕でも歩くの大変なのに、すごいですね。でも、ご近所の方から挨拶されたり、声かけられたりして、すごくいいですね。暖かい。

山崎 （スタスタと歩き続け…）ここが家です。

坪田 こちらに一人暮らしなんですね。

山崎 はい。でも、近所に淳史とお嫁さん家族もいるし、夕飯はお嫁さんが届けてくれるから、ありがたいですね。

坪田 ご近所の方の暖かさ、ご家族のサポートがやはり支えているんですね。



山崎まつさんとインタビューを終えて

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