

## 編集長・坪田一男の 「百寿者に訊け！長寿のヒケツ」

今回お話をうかがったのは、福島県いわき市にある「さかえ幼稚園」の現役園長でいらっしゃる吉田サタさん。53歳のときに地域の方々からの声に支えられて幼稚園設立を決意してから、48年間。子供と毎日触れ合い、教育者としての人生を歩み続ける吉田さんにその秘訣をうかがった。今回、いわき市に「不老クラブ」なる会が発足することに伴い、その講演会に吉田さんにお越しいただいたのだが、吉田さんをご紹介すると会場から感動の声があがった。やはり、100歳の方に直接会うと元気をもらうようだ。



# 101歳の園長先生

101歳  
(1908年6月11日生まれ) **吉田サタさん**

### 長寿のヒケツ ①

**仕事をもつこと！  
子供たちと触れ合うこと！**

9月の敬老の日に、厚生労働省から100歳の方の人口は3万6,276人（男性5,063人、女性3万1,213人）というデータが発表された（資料1参照）。

100歳の方にお目にかかるといつも元気をもらうのだが、そんな元気な大先輩がもっと増えるために、アンチエイジング医学をもっと追究していきたいと思っている。

**坪田** 101歳で園長先生をされているとうかがいました。子供たちに囲まれてどんな毎日ですか？

**吉田** 毎朝の仕事としては、朝のお遊戯の時間があるのですが、CDを操作してお遊戯の音楽などをかけたりします。あとは、マイクで子供たちにお話したり。毎朝30～40分間必ず行っているんですよ。

**坪田** 幼稚園には、どのくらい子供たちがいるんですか？

## 資料1. 敬老の日 100歳以上が過去最多の3万6276人

厚生労働省は12日、敬老の日（15日）に合わせ、今月末時点で100歳以上となる高齢者数を発表した。過去最多の3万6276人（男性5063人、女性3万1213人）で、前年からの増加数も3981人と過去最多。女性が86%を占めるが、男性も初めて5000人を超えた。

国は05年まで上位100人の「長寿番付」を発表していたが、非公表を望む家族が増えたため取りやめた。国内最高齢者は、男性が112歳の宮崎県都城市、田鍋友時（ともじ）さん＝1895（明治28）年9月18日生まれ＝で、07年1月にギネスブックで男性長寿世界一と認定されている。女性最高齢は沖縄県在住の113歳の女性＝氏名非公表。

100歳以上の割合が高い「長寿県」の1位は、36年連続で沖縄県。沖縄は65歳以上の割合は全国最低で、「高齢者は少ないのに長寿が多い特異な地域」（厚生省老健局）になっている。上位10県はすべて中国、四国、九州に集中し、最下位は19年連続で埼玉県だった。【清水健二】

長寿の割合が高い都道府県	長寿の割合が低い都道府県
(1) 沖 縄 61.03	(1) 埼 玉 14.22
(2) 島 根 58.82	(2) 愛 知 17.00
(3) 高 知 54.09	(3) 千 葉 19.17
(4) 熊 本 47.26	(4) 青 森 19.97
(5) 鹿児島 46.99	(5) 神奈川 20.20
(6) 山 口 46.95	(6) 栃 木 20.61
(7) 佐 賀 45.87	(7) 茨 城 21.76
(8) 愛 媛 45.18	(8) 大 阪 21.95
(9) 岡 山 43.88	(9) 宮 城 23.22
(10) 宮 崎 43.39	(10) 秋 田 24.17
	全 国 28.39

※数字は人口10万人当たりの100歳以上の数

（9月12日11時14分配信 毎日新聞）

**吉田** 100人ぐらいですね。この子供たちを育てているということ、仕事をもつことが、100歳まで生きる長生きのコツだと思ってます。

**坪田** 早速、出ましたね！ 秘訣が。仕事が長生きのコツっていうのは、素晴らしいですよ。その他、食事など、食生活で気にしていることはありますか？

**吉田** 食事は半分しか食べないんですよ。でも、お魚、お肉っていう好き嫌いとかはなくて、何でも食べられます。野菜は自家製なので、これをたくさん食べるようにしています。

**元**（さかえ幼稚園副園長のお孫さん） ちなみに、今日のお弁当のおかずも半分は残しましたよ。残りは持って帰るって言って、包んでいたところなんですよ。

**坪田** まさにカロリーリストラクション！ 長寿遺伝子が活性化されていそうですね（笑）。

お食事は普段は自分で作られるんですか？

**吉田** 朝はご飯とお味噌汁は自分で作りますが、お昼のお弁当は娘がもってきてくれるんです。



今年のお正月に  
幼稚園の教職員とともに

### 長寿のヒケツ ②

## 自立した100歳を尊重する ご家族の適度なサポート

**元** でも、すべての食事を作ったりはしない。あまり支えすぎもよくないので、必要以上のサポートはしない、自分のリズムをそれぞれがもつことが大切だと思っています。

**坪田** なるほど。ケアしつつ、サポートしすぎない、自立も大切ということですね。

**元** たとえば、週末は健康センターのようなところへ温泉に入りに行くのですが、1人で行くんですよ。昔から1人の用事は1人でしていたのでそのままなんですけど、近所の方とかはびっくりされるみたいですね。100歳のおばあさんが1人でバスに乗って出かけて行ってらっしゃるって。

**坪田** 1人で行かれるんですか？ それは、すごいです。感動します。

**吉田** そうですよ。歩いて15分のバス停まで行って、バスに乗って出かける。毎週行ってますからね。1人で平気です。

**坪田** ところで、吉田さん、過去に病気とかされたことがありますか？

**吉田** いいえ、何も。入院したこともないです。風邪

を引くぐらいですよ。今は血圧が高いと言われているので、お医者さんに2週間に一度行き降圧薬をもらっています。そうすると140ぐらいになるんですよ。

**坪田** 睡眠時間などはどうでしょうか？

**吉田** 8時に寝て5時に起きるので、9時間ぐらいでしょうかね。毎日よく寝れます。

**坪田** ご自身で性格はどう思いますか？

**吉田** 神経質ではない、気に病まないっていう感じだと思いますよ。

**元** 昔、自分の息子が危篤のときに、次に起こるべきことに備えて、新聞に掲載する原稿の準備をしているということがありました。すごく冷静で驚きました。でも、仕事でも、運動会までは準備万端で完璧に準備をするのですが、終わると次はお遊戯会のことっていう感じで、次のことに準備万端に備えるというところがありますね。

**吉田** あとはね、子供好きです。色々な子供に平等に接するようにしていますよ。昔、自分の先生が鼻唄しているのを見てきたので、そこだけは公平にきちんとしたいと思っています。

**坪田** 先ほどからお話していると、耳が遠いとおっしゃるけれど、たくさんお話されますよね。次々に話題が出てくる。よく話すっていうのも、今までお会いした100歳の方の特徴だったのですが、まさにそんな感じですよ(笑)。



雨の日にバスを待つ園児と雨宿り

### 長寿のヒケツ ③

## 政治、社会に関心を持ち続ける！ 新聞は欠かさずに読む

坪田 趣味とあってありますか？

吉田 趣味は川柳ですかね。あとは、お相撲も大好きで、毎日帰ってきてから自宅で見えていますよ。あとは、朝は新聞を4紙読みます。

坪田 じゃあ、目も不自由ないんですか？

吉田 白内障も、緑内障もありません。

坪田 すごいですよね、100歳で4紙を読みこなされている方って、そうそういらっしやらないと思いますよ。やはり、現役の園長先生ですから、社会のこと、政治のこと、経済のこと、しっかり把握されているんですね。本当にすごい。

今回、吉田さんのインタビューは、私の講演会前後であまり時間がなかったのだが、吉田さんがインタビューのために準備してくださったメモを見せていただいた。とても小さな字で、自分の育った環境のこと、

仕事に対する気持ちなどが書かれていた。吉田さんは、小学校の学校教育で不公平な待遇を受け、その後、高等小学校で女も働くべきだと決意し、教育者を目指して勉学の道に邁進されたのだという。小さく話の内容を箇条書きにされているその中で、「働く目的をしっかりと持っている」ことが肝心だと、他の字よりも少し大きな字で書いてあったのが印象的だった。

いつまでも、現役園長先生として、次世代の子供たちに生きる力を伝えていってほしいと思います！



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