

編集長・坪田一男の

「百寿者に訊け! 長寿のヒケツ」

東京浅草。浅草寺の境内へと続く仲見世商店街は、日々国内外の観光客や訪れる多くの人々でにぎわう。その中ほどにある「あげまんぢゅう」が人気の『金龍山』。仲見世でもちょっと有名な看板娘の吉住歌子さんが3月に100歳を迎えられた。29歳でこの地に嫁いで81年の間、毎日店に立ってきたという。今でも週に6日、朝から夕まで店に出て、接客をし、店の裏にある作業場との間を往復している。始終にこやかに、はっきりとお話をされる様子も、さすが現役の看板娘。腰痛も肩こりもなく、至って健康。仕事と家事の両方をこなすというスーパーウーマンぶりに、「参りました」の取材スタッフ一同であった。



お店に立ち続けて81年 100歳の看板娘

100歳
(1908年3月20日生まれ) 吉住歌子さん

長寿のヒケツ ①

**1日9時間半の労働を週6日!
休日も家事**

坪田 毎日お店に出られているのですか?

吉住 はい。毎日。日曜日も出ています。水曜日がお

休みです。

坪田 1日何時間くらいですか?

吉住 ずっとです。朝8時半から夕方6時までね。お昼をとりますけど、あとはずっと。9時間半、毎日立っています。

坪田 それはすごい! 足が痛くなったり、腰が痛くなったりしませんか?

吉住 しませんねえ。

坪田 はあ…。疲れたりもしませんか？

吉住 はい、しません。肩もこりません。マッサージなんかしてもらったことありません。

……取材スタッフ一同、絶句。

“立っていることは運動だ！”を 改めて実感

坪田 睡眠時間はどのくらいですか？

吉住 床に着くのは早ければ10時くらいですけど、12時くらいになるときもありますねえ。起きるのはいつも8時です。

坪田 よく眠れますか？

吉住 はい。お薬なども飲みません。

坪田 ご家族と一緒に住まれているのですか？

吉住 はい、息子と一緒にです。

坪田 そうですか。では、安心ですね。息子さんがいろいろとしてくれますね。

吉住 はい。でも私がお飯を作ったり、お掃除したりね。

坪田 今でも息子さんの面倒をみられているわけですね。

吉住 はい(笑)。おかずの材料の買い物にも出かけますよ。

坪田 お店で仕事をされて、家事もされているって、すごいですね。水曜日がお休みとおっしゃっていました

MEMO

座っている仕事より立ち仕事が長生き!?



取材中もしっかりお仕事…の吉住さん。
中央が息子さんの吉住泰男さん。

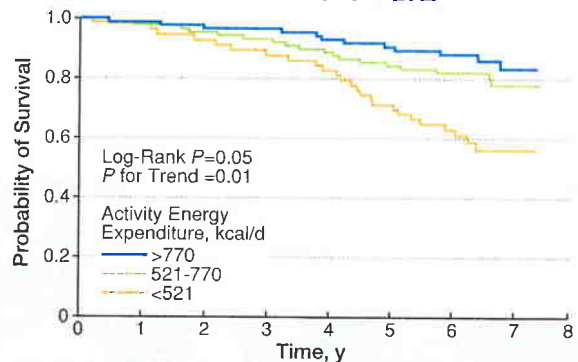
立っているというのは簡単に思えるが、実は大腿筋をはじめとして多数の筋肉を使っている。宇宙から帰ってきた飛行士は筋肉が弱って、しばらく立つことができないことはよく知られている。重力に対抗して立っているだけで、バランスをとり筋肉を使っているのだ。言ってみれば1日中運動をしているともいえる。当然カロリーも消費する。

ちなみに、ロンドンのバスの運転手さんと車掌さんを調べたら車掌さんのほうが長生きだった、という報告がある。吉住さんの場合は、それと同じといえそうだ。1日9

時間半の歩行を含めた立ち仕事は、相当な運動量になる。また、吉住さんは足のむくみもなく、循環器系がとてもよい状態であることがうかがえる。

オフィスワークの人はなるべく動いたほうがいい。

図. エネルギー消費と、その生存率の割合



No. at Risk									
Activity Energy Expenditure, kcal/d									
>770	99	98	96	96	93	91	89	87	87
521-770	102	100	98	96	92	89	86	84	84
<521	101	100	97	95	91	84	79	76	76

1日にそれぞれ521kcal以下、521~770kcal、770kcal以上消費をする人の生存率。エネルギーを消費している人のほうが、生存率が高いことがわかる。

(Manini TM, Everhart JE, Patel KV, et al : Daily activity energy expenditure and mortality among older adults. JAMA 296 : 171-179, 2006より引用)

が、お休みの日はゆっくりされるんですね。

吉住 普段なかなかできませんからねえ。

坪田 なかなかゆっくりする時間がないですね。

吉住 いえ、お掃除とかお洗濯とか、買い物とか、用事があって出かけたり、1週間分の家の仕事がたまってますでしょ。だからお休みの日にやるのがいっぱいありますから。水曜日忙いんです。……取材スタッフ一同、再度絶句。

長寿のヒケツ ②

規則正しい食生活 間食はなし

坪田 食事はどのように摂られていますか？好きなものとか、ありますか？

吉住 何でもいただきます。1日3食。朝はいつもパンと牛乳です。夜はご飯。量は軽く1膳半くらい。お肉はあまり食べません。お魚が多いです。

坪田 ここのあげ饅頭はとておいしいですけど、僕は糖尿があるので、悔しいですがあまり食べられません。お饅頭は食べますか？

吉住 甘いものはいただきます。間食はしません。

坪田 サプリメントなんかも摂られていませんか？

吉住 ……？

坪田 お酒やタバコは？

吉住 いただきます。

坪田 何かこれまでに病気などはされたことはありますか？

吉住 特にこれとってしていませんねえ。

坪田 失礼ですが、体重をうかがってもよろしいですか？

吉住 体重？ 知りません(笑)。計ったことがありません。

坪田 血圧などは？

吉住 知りません(笑)。

坪田 じゃあ、血糖値なんていうのも、知りませんか？

吉住 知りません(笑)。病院には長いこと行っていません。風邪も引いたことがありません。風を引く暇がないです。

坪田 それじゃあ、ちょっと計ってみていいですか？

吉住 はい。

坪田 じゃあ、まずは脈をとらせていただきますね。……(30秒経過)……触診の感じでは、血圧はたぶん125-80くらい。とてもいいです。素晴らしい。センテナリアン(百寿者)の中では、17%の方は一度も病気をしていない健康的な方なんです。吉住さんはそのタイプですね。では、血糖値も計らせていただい



吉住さん血糖値測定

いですか。

吉住 はい。

坪田 96です。素晴らしい。病院に行っていないという事は、白内障にもなっていないんですね。

吉住 はい。

坪田 目はよく見えますか？

吉住 はい。目はよくて、見えます。最近、眼鏡を使うことはありません。

坪田 ああ、老眼鏡ですね。……最近ですか？

吉住 ええ、でも、もう20年くらい使っているかしらねえ。お裁縫するときとかね。

坪田 針に糸を通すのも大丈夫なんですね。

吉住 はい。大丈夫です。

坪田 何かご趣味はありますか？

吉住 特にないですね。本は読みます。夜休む前に少し。あまり長いものは読みませんけれど。

生で一番感動したことや、記憶に残っていることは何でしょうか？

吉住 もうあんまり覚えていないですねえ。みんな忘れちゃいました（笑）。

坪田 過去にはこだわらない、という感じでしょうか。1日9時間半の立ち仕事は、この連載でも最長です。感動しました。今日はありがとうございました。ますますお元気で。



お店の前で記念写真。いつもジーンズに割烹着が仕事のスタイルだ。

長寿のヒケツ ③

細かいことは気にしない 怒らない。こだわらない

坪田 ところで、性格はどんなタイプですか？

吉住 あまり可愛くないんじゃないですか（笑）。言いたいことをすけすけ言っていますから（笑）。細かいことは気にしません。怒ったってしょうがないですから。

坪田 みなさんにうかがっているのですが、今まで人

あげまんぢゅうが人気の「金龍山」

東京都台東区浅草2-3-1
(営)9:00~17:30 水曜定休

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