

# 100歳の現役サラリーマン 湘南から電車乗り継ぎ1時間の通勤

全国の100歳以上の高齢者の人数が、5万人を突破した。  
厚生労働省が調査を始めた1963年の153人からは、実に300倍以上に増えており、  
2050年には68万人にもなると予測されている。

「超長寿大国」日本において、我々はどのように年を重ねていけばいいのか。  
先人たちの生活から学ぶことは多い。

東京のオフィス街・神田を、スーツにネクタイ姿で歩く老紳士。  
背筋をピンと伸ばして歩く姿に老いは感じられない。

この男性、福井福太郎さんは、なんと2012年5月に100歳となった現役のサラリーマン。  
神奈川県辻堂の自宅から電車を乗り継ぐこと1時間。  
毎日元気に通勤している。  
福井さんに長寿の秘訣を聞いてみた。



1912年(明治45年)5月、福井さんは東京・京橋に生まれた。まだ東京駅も開業しておらず、松下電器産業やトヨタ自動車も存在していなかった時代であり、「サラリーマン」という言葉も、今ほど一般的ではなかった。

父の仕事は毛皮を扱う貿易商だった。事業は順調で、現在の東京・八重洲のブリジストンホールがある辺りに店舗を構えていた時期もある。豊かな親の元に生まれた福井さんだが、当時、社会情勢はきな臭いにおいが漂っていた。

福井さんが2歳の時、1914年(大正2年)には第1次世界大戦が勃発した。このころの日本は重化学工業による軍需景気に沸く一方、貧富の格差が広がっていた。

本格的に日本経済が混乱していったのは、この後からだ。1920年には、東京株式取引所の株が大暴落。さらに大戦における反動などから日本は慢性的な不況に苦しみ続けることになった。深刻な不況が長引く中で、福井さんは10代の多感な時期を過ごした。

「早寝早起きと、食事は何でもおいしくいただくこと。好き嫌いはありません。  
そして、良く歩くことです。毎日7000から1万歩は歩いています」

福井さんの起床時間は午前4時半。食事は朝からしっかりいただき、  
9時半頃、宝くじを委託販売している会社に出社する。

「昔は販売を手伝っていましたが、今は何かあった時に相談に乗るくらい。  
昼は会社の近くのコンビニ弁当で済ませ、1時半には会社をでて帰宅。

夜は息子夫婦と同じものを食べます。  
ご飯は茶碗に軽く一膳です。