

元気の秘密は「夢・目標や楽しみ、生きがい」①

2017年3月22日
朝日新聞他

夢・目標は生きる力を呼び起こし

食生活や運動・トレーニングなどという健康維持の努力につながる

一步一步

夢・目標(大志)を抱くのが大切

みなぎる 超円熟アスリート

102歳
水泳・長岡さん



(右上から時計回りに) 自宅近くのプールで背泳ぎの練習をする長岡さん/今も週3日は泳ぐ/泳いだ後、甘いミルクをたっぷりかけたイチゴをほお張る/プールで笑顔を浮かべる=山口県



18の世界記録「何でもできる」

50歳でJリーグのピッチに立ち、ゴールも決めるカズ(三浦知良)はすごい。でも日本には、カズの倍以上の年齢を重ねながら、世界記録を持つ100歳超のスーパーアスリートがいる。元気の秘密に迫った。

102歳の長岡三重子さんがプールに入った。100〜104歳の部で短水路、長水路合わせて18個の世界記録を持つ。仰向けに体を浮かせ、きれいなフォームで水をかき始める。「すごく楽しい」。週

に3回、自宅近くのプールで1時間泳ぐのが日課だ。山口県田布施町在住で、泳がない日は、週に2日はジムで筋力や体幹のトレーニング。残りの2日は1時間の散歩と、体を動かさない日はない。「体が元気だから何でもできる。元気なのは、一日3度、何でもおいしく食べられるから」。朝食は大好きな焼き肉。夜は魚の刺身が多い。日中に甘いミルクをかけたイチゴをほお張るなどして、糖分を補給する。専属コーチをつけ、本格的に泳ぎ始めたのは91歳になってからだ。理由は「マスターズ水泳の世界選手権で金メダルが欲しいから」。92歳で取ると、今度は「世界記録を樹立したい」。向上心を保ち続けた。長男の宏行さん(76)は、「みんなから『まだ泳いですごいね』と褒められ、充実感と達成感に満ちあふれている。それがまた次の活力につながる」。次の目標は105〜110歳の部で新たな世界記録を出すこと。「もちろん、その時まで泳ぐね。生きがいがあったらな」。おちゃめな笑った。(平井隆介)

「運動への高い意欲 家族の支え大きい」

日本は平均寿命(男性80・75歳、女性86・99歳。2015年)、健康で自立した生活を送れる「健康寿命」(男性71・19歳、女性74・21歳。13年)ともに世界トップクラスだ。宮崎さんと長岡さんを含め、100歳以上の高齢者約800人と会った慶大医学部百寿総合研究センターの広瀬信義・特別招聘教授(68)は、「(長寿の人には)幸福度の高い方が多いが、2人には特に意欲がみなぎっている。家族が同居して支えていること、運動を続けることで家族以外の社会とつながっていることも大きい」と話す。

長寿の人には

「幸福感の高い人が多い」