

元気の秘密は「夢・目標や楽しみ、生きがい」 ②

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

一歩一歩

夢・目標(大志)を抱くのが大切

みなぎる
超円熟アスリート

106歳

陸上・宮崎さん

長寿界のボルト「負けるの嫌」

京都市内に住む106歳の陸上選手、宮崎秀吉さん。砲丸投げで31歳25の世界記録を持つ。5歳刻みの年齢別で競うマスターズ陸上に出場し始めたのは92歳の時だ。85歳で妻に先立たれ、囲碁の仲間も次第になくなった。「何か一人で出来るものはないか」と探しているときに陸上と出会った。

一昨年9月、京都府の大会の105歳以上の部で100メートルを42秒22で走った。ゴールした後に、ウサイン・ボルトのポーズのまねをする姿が動画で配信され、世界を沸かせた。ただ、その3カ月前に105歳のポールの選手が34秒50で走っていたことが後に判明し、世界記録にはならなかった。

「負けん気だなあ。負けるのが嫌」。100歳を超えて競技を続けてきた原動力を聞くと、そう答えた。

食欲も元気の源だ。朝食はパンのほか、ブロッコリー、ハム、バナナ、お餅、牛乳など。夕飯には週5日、薄切り牛肉を30グラムずつ食べる。ちらしずしやカレーライスも好物だ。

昨秋の記録会では100メートルを1分57秒で走ったが、途中でコースを外れて公式記録にはならなかった。今は練習をしていない。

この秋、全日本マスターズ陸上選手権が和歌山市である。「そうか、(京都から)近いね」。出場は難しいかもしれないが、意欲は衰えない。(恵藤公浩)

ボルトのポーズをとる宮崎さん(2015年9月、日本マスターズ陸上競技連合提供)



「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)幸福感の高い方が多いが、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」