

# 8020達成者100歳インタビュー

平成 20 年度

愛知県 名古屋市

『長患いをせず健康でいたい』

中村 美須枝 (なかむら みすえ) さん

〈明治 40 年 9 月 15 日生〉



現在のお体の具合とお口の具合はいかがですか？

体は特に問題はありません。今まで大きな病気をしたことはありません。歯は全部自分の歯で、おかげさまでどんな固いものでも噛めます。食べ物は好き嫌いなく、何でも食べられます。



一日のお過ごし方は？

朝は 6 時半に起き、7 時に 1 階の食堂で朝食をとります。天気良ければ近くの公園で 3 千歩を目標に散歩しています。夕方 5 時に夕食をとり、10 時には寝て、朝までぐっすりよく寝れます。



趣味は何ですか。また、今の楽しみは何ですか？

趣味は、毎日日記を書くことです。一日の出来事や思ったことをお気に入りの万年筆で書いています。毎日休まず日記を書くことがボケ防止になるかと思っています。今の一番の楽しみは、週 1 回デイサービスへ行って、おしゃべりをしたり、漢字を書いたり、塗り絵をすることです。



昔からの生活習慣、特に食生活について教えてください。

生まれは和歌山県の紀伊勝浦で、新鮮な魚を毎日食べていました。昔は、肉はあまり食べなかったですね。梅干しの種を噛んで実を食べることもありました。自分が子どもの明治の頃は、まだ歯を磨くという習慣がなかったですね。今は 1 日に 2 回、朝と晩にしっかり磨いています。歯は本当に自慢です。自分の歯ぐらい頭も良かったらいいんだけどねえ (笑)。



これからの目標はなんですか？

長患いをせずに健康で生きていきたいです。やっぱり健康が一番だね。



かかりつけ歯科医である布目政男先生にも伺いました。中村さんが 8020 表彰を受けた時期と、現在の口腔内の状況は？

平成 17 年 11 月 8 日に表彰されました。中村さんが 97 歳の時で、そのときの歯の数は 23 本でした。現在も (平成 20 年 9 月 25 日の時点) 歯の数は 23 本あります。



# 8020達成者100歳インタビュー

平成 19 年度

愛知県 豊川市

宮路 忠治 (みやぢ ちゅうじ) さん

〈明治 40 年 11 月 28 日生〉



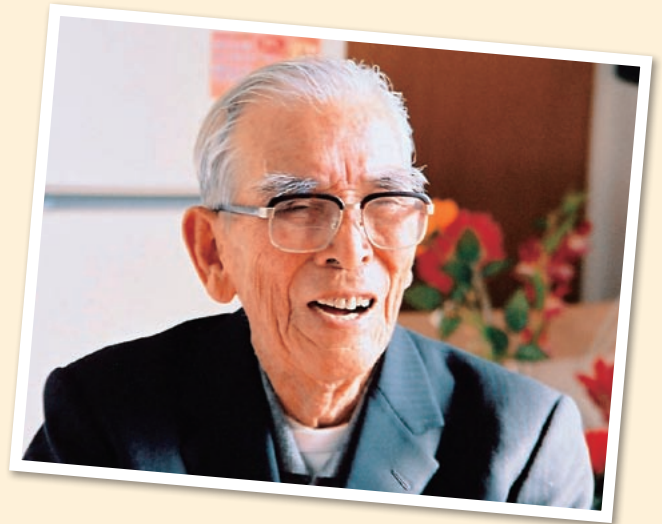
現在のお体の具合とお口の具合はいかがですか？

体は異常な所はありません。食べ物は出たものは何でも食べられます。おかげさまで入れ歯でも揃っているの、どんな固いものでも噛んじやいます。歯の痛いところもありません。



一日のお過ごし方は？

朝 5 時に起き、夜具の整頓をしてから、日記帳で今日はケアハウスのどんな行事があるかを見ます。7 時半に食堂で朝食をとります。そして、テレビや趣味を楽しんでいます。昼食後は、散歩をします。春や夏は、近くの川の堤防を歩きますが、寒い時は、ここの長い廊下を 15 回くらい往復します。すると、足が軽く楽になります。夕方 5 時半から夕食、6 時半に入浴、その後テレビ番組を観て、9 時頃には寝ます。



趣味は何ですか。また、今の楽しみは何ですか？

趣味は、絵手紙を描くことで、ここの廊下に飾ってあるのですよ。今の楽しみは、みんなでコーヒーやお茶をいただきながら、カラオケを歌ったり、話をしたりします。「北国の春」、「星影のワルツ」、「王将」などを歌います。



昔からの生活習慣、特に食生活について教えてください。

生まれは豊橋の農家で、若い頃は麦と米を混ぜたご飯ばかりで、肉は食べたことがなかったですね。たまに鯖か鮭の塩漬けで、ほとんどは野菜に煮干しを入れて煮て、赤味噌で味付けしたものがおかずでした。



これからの目標はなんですか？

十分長生きをさせてもらったから思い残すことはありません。ケアハウスの行事には必ず出て、ここのお役に立つように尽していきたい。



当時の担当歯科医である川上幸男先生にも伺いました。8020 表彰を受けた時期と口腔内の状況は？

約 20 年前の平成元年 9 月 30 日、8020 表彰が始まった頃で宮路さんが 82 歳の時です。歯の数は 21 本でした。平成 19 年 11 月 29 日で残っている歯は 8 本、その他は入れ歯です。

