

100歳の大往生

「人生100年時代」について考える時、必ず思い出すのは母、石川静衣のことだ。元氣そのものの生涯で、100歳で大往生を遂げるまで頭もしっかりしていた。

私がトロントに留学していた時、母は82歳でカナダまでやって来た。今では海外旅行を楽しむ高齢者は多いが、当時は80歳を超える人の海外旅行は珍しい時代だった。ナイアガラの滝の前での懐かしい写真が残っている。

何歳になっても仕事をしていて、兄の薬局を手伝っていた。姉の家で暮らすようになってからも、いつも何かをしていて、編み物や習字などにやりがいを持って挑戦していた。

100歳の時、突然、尋常小学校で

長谷川院長
石川清
名古屋第二赤十字病院
愛知医療学院短期大学

石川 清 47



覚えた歌の歌詞を直筆で書いて、ひ孫に教えていた。子どもの私たちも聞いて、嬉しかった。「梅干のうた」だった。

母から学んだ健康長寿の秘訣

100歳の時、一度、脳梗塞で入院したが、退院後、姉と一緒に近くの公園で鉄棒につかまってリハビリをしている動画が残っている。

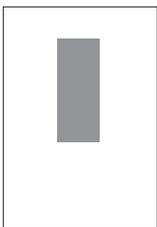
くところから始まって、梅の実が成り、実が塩に漬けられ梅干しになり、運動会のみならず、戦場への常備品として、なくてはならない梅干しの大切さを歌い上げて、まさに時代を感じさせる歌だ。

母が母との会話を投稿し、新聞に掲載されたことがあった。母がいきなり「人生100年、古来稀なり」と呟いたので、姉が「30歳もサバ読んでるよ。人生70年、古来稀なりが本当だよ」と言つと、「昔はそうだったけど、今はみんな長生きだから、100でもいいの」と言つたエピソードだ。

100年という時間を生き抜いた母は、今なお多くを語り掛けてくる。



直筆の「梅干のうた」と公園でリハビリする母



夫婦で早朝テニス

私の健康は妻、暢子に支えられてきた。心臓バイパス手術を受けた後は、それまでの肉中心の料理が一変し、コレステロールの高い料理は一切作らなくなり、魚と野菜中心の料理となった。食事の時、残さず食べ過ぎる習慣の私に対して、いつも言う口癖は「食事がもつたいないより、身体がもつたいない、残せばいい」だった。

最近、健康番組を録画して勉強し、認知症や成人病に良いとされる食材はすべて食卓に出るようになった。毎日の朝食はサラダで、チアシード、ナッツ、クルミ、ワカメ、納豆、サバ、オリーブ油、ラッキョウ、トマト、タマネギ、ピーマンなどが入っている。お昼の弁当にも同じ食材のサラダがつい

名古屋第二赤十字病院名誉院長
石川清 48
愛知医療学院短期大学学長



石川 清 48

規則正しい食習慣

家内が作る毎日の朝食
認知症、成人病に良いとされる食材は全て



毎日の朝食のサラダ

ている。

私は認知症と成人病予防の食材の実験台というわけだが、おかげで今のと

妻から学んだ健康長寿の秘訣

ころその恩恵に浴している。

暢子は何ごとにもトコトンやるタイプで、若い時はケーキ作りにも凝り、

の鶴舞コートで行う早朝テニスクラブに所属し、毎朝テニスを続けている。私がテニスに夢中になったことで、夜型だった暢子も一緒にテニスを始めるようになった。

凝り性の暢子は早朝テニスで腕を磨

レシピを書いたメモが本棚にいっぱいある。カナダ留学時は英語を勉強して高校卒業の資格を取得し、自分で生計が立てられるようにと、簿記の資格取得を目指した時期もあった。

一時はゴルフにも熱中し、週何回かコースに出ていた。最近では認知症予防

効果があるとされるマージャンに凝り、道場に通ってめきめき腕を上げて

いる。

そんな暢子との共通の趣味はテニスだ。私は朝型の生活習慣とテニスによる運動習慣を両立するため、自宅近く

の鶴舞コートで行う早朝テニスクラブ

に所属し、毎朝テニスを続けている。私がテニスに夢中になったことで、夜型だった暢子も一緒にテニスを始めるようになった。

凝り性の暢子は早朝テニスで腕を磨

き、一時はレディースの大会に出るほどになった。2人でミックスダブルスの試合に出たことも何度があった。振り返れば30年以上にわたって、夫婦で早朝テニスを続けている。このまま、いつまでも続けられるといい。

暢子から学んだ健康長寿の秘訣(ひ

けつ)は、規則正しい食習慣と夫婦で

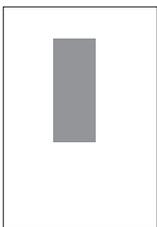
続けている早朝テニスだ。兄からは人

生のやりがい、母からは健康長寿の秘

訣を学び、今では「人生のやりがいと

規則正しい食習慣・運動習慣が健康長

寿の秘訣」が私の信念となった。



テニスへの宗旨替え

42歳の時、ラグビーの試合で致命的なケガをしてラグビーからテニスに転向した。若い時はラグビー以外のスポーツは考えられず、テニスは羽根つき程度に思っていた。

息子の清猛が私と同じ旭丘高校に入学した時、ラグビー部に入るように勧めたのに、入部したのはテニス部だった。あの時は「軟弱な奴だ」とがっかりした。しかし、いざ自分でやってみたら、結構ハードなスポーツだということが分かった。

そこで、私は清猛の結婚式の父親のメッセージに「あの時言った『軟弱な奴』の言葉は訂正して謝ります。ごめんなさい」と書き込み、謝罪した。

清猛はテニスに打ち込み、名大医学

長学 院長 名譽 名譽 名譽 名譽
大 学 学 学 学
期 大 大 大 大
短 期 短 期 短 期 短 期
学 院 学 院 学 院 学 院
赤 十字 赤 十字 赤 十字 赤 十字
第 二 第 二 第 二 第 二
屋 屋 屋 屋
古 屋 古 屋 古 屋 古 屋
名 古 名 古 名 古 名 古
愛 知 愛 知 愛 知 愛 知

石川 清 49



夫婦で続けている早朝テニス

部のテニス部でキャプテンを務め、医学生時代の西日本大会で優勝するほどのレベルになった。

今では人生のやりのひとつ

清猛が医者になってから、愛知県医師会テニス大会の男子ダブルスに、頼んで一緒に出てもらったことがあった。

うになり、男子ダブルスで何度か優勝したこともある。

普段、ほとんど言葉を交わすこともなかったのに、ゆっくり話をする機会にでもなれば、との思いもあったが、試合中ほとんど話をせずに終わってしまった。それでも結果は優勝できたので、お互い気持ちはひとつになっ

た。 2017(平成29)年からは、愛知県テニス協会会長と東海テニス協会会長を務めている。前理事長の田中耕二氏が八事日赤に入院された時、病室で

テニスも本当におもしろく、始めた当初はうまくなるためにスクールに通ったり、本を読んだりした。毎日の早朝テニスで、冬は1時間、夏は2時間くらいプレーし、早朝から夕方までやることもあった。試合にもよく出るよ

れ、引き受けることにした。

テニスの話になり、私がテニスをして

いることを知って、会長を依頼されたのだ。私はテニス部ではなくラグビー部出身なのでお断りしたが、テニスが好きであればいいと熱心に懇願された。

