

町の誉れ 長寿日本一

皆川ヨ子さん
上野

明治26年1月4日生
福智町上野出身

長寿の秘訣

- 一、自然と共生したスロウライフ
- 一、規則正しい生活
- 一、ストレスをためない性格

御年百十三歳、名実ともに健康長寿。ありがとうございますの人生記はまだまだ続く



↑大きな声援を受け、スイカ割りに挑戦する皆川ヨ子さん。果樹園を栽培していたこともあり、果物は梨や桃が大好き。



↑9月15日の副知事・町長の訪問を受け、大勢の報道陣に向かって手を振る皆川ヨ子さん。長寿日本一の取材にテレビや新聞各社が10社以上駆けつけた。親族や慶寿園のみなさんと撮影。



「鏡を前にお入れ入りのクンで髪をとかずヨ子さん。身だしなみも自分で念入りに整える。若いころからきれい好きで、自宅の部屋も常に整理整頓され、庭にも雑草はなかったという。



↑同じく9月15日、慶寿園の職員から「みなさんがお祝いに来てくれましたよ」と伝えられると、はっきりした声で「ほーっ」と答え、緊張した雰囲気のを和ませた皆川ヨ子さん。真珠のネックレス、そして立花シゲ子施設長から贈られたえんじ色のブラウスとベストがとってもお似合い。

「福」智町の自慢をいくつか挙げてくはじめの方に必ず入るのが皆川ヨ子さん。

1893年生まれ、113歳の日本最高齢者。笑顔がすてきな健康長寿日本一です。皆川ヨ子さんは、上野生まれの上野育ち。明治26年1月4日に4人姉妹の長女として福智町上野(当時上野村)に生まれました。農業をしながら女手一つで5人の子どもを育て、明治・大正・昭和と、この町で人生を送ってきました。ヨ子さんの年輪とも言えるお顔のシワは113年間この町の風土で刻まれたもの。孫7人、ひ孫12人、玄孫2人に恵まれ、平成2年に98歳で旧赤池町の最高齢者。そして昨年の4月5日に日本最高齢者となりました。旧町でそうであったように、今では新町・福智町の長寿の象徴としてイメージが定着しつつあります。4年ほど前に上野の「慶寿園」に入所

入りに自分で整えます。若いころ、テレビでは時代劇と相撲、お酒は日本酒がお好きだったようで、気分がいいときには三味線も奏でていたそうです。毎日を楽しいむ前向きな性格も長寿の秘けつの一つなのでしょう。そしてポイントとなるのが、きちんとした食事と十分な睡眠のサイクル。ヨ子さんは現在、夜8時に就寝し、昼寝もして、1日に14〜15時間の睡眠をとっています。3度の食事をしっかりと、好き嫌いやなく、食事も自分の手で口に運びます。長寿のベイスは、生まれながらの丈夫さもありますが、若いころからの生活習慣によって培われているようです。ヨ子さんは毎日上野の自然の中で体を動かして働き、地産の農産物をバランスよく食べてきました。106歳まで自宅での回りのことや庭仕事をし、今で言うスロウライフを送りました。皆川ヨ

口ぐせに現れる長寿の秘訣

ヨ子さんの口ぐせは「ありがと、サンキュー」。そのユモア混じりの言葉にヨ子さんの性格がよく表れています。明るく、おほかたで、くよくよしない。そして感謝の気持ちをいつも忘れない。その穏やかな心がストレスをためることなく日々の活力を支えています。洋服もバステルカラーのやさしい色を好みヨ子さん鏡を見ることが多く、ヘアスタイルも念

子さんの健康は、食事や睡眠も含めた規則正しい生活が土台になっています。

もはや夢ではない世界一

「2百歳の年寄りをからかいなさん」と冗談を言う皆川ヨ子さん。その表情を見てみると長寿世界一も夢ではない気がしてきます。ちなみに世界最高齢者は米テネシー州の女性エリザベス・ボールドンさん(116歳)だといわれています。人生百歳を越えればりっぱな長寿、それを越えるかたは超寿ともいえるべき存在です。そんなプレッシャーは別に、ヨ子さんにはいつまでもお健やかに、スロウライフを謳歌していただきたいと願うばかりです。町の誉れである皆川ヨ子さん、これからも生きる喜びと希望、そしてその笑顔をおわたしたちに与えてください。

ヨ子さんの健康ポイント

笑う

10年以上前から世界的に研究されている笑いの効果。笑いは自律神経の働きを安定させ、血中酸素濃度の増加でストレスを大幅に減少、短時間で免疫力を正常化させる効果があるといわれています。よく笑顔をみせる皆川ヨ子さんにとって、笑いは長寿の秘けつの1つ。周囲にも笑顔が絶えません。



↑満面の笑みで三味線で培ったリズム感を披露する皆川ヨ子さん、慶寿園での音楽療法の様子。