



↑特に視力は抜群、眼鏡なしで小さな文字も声に出して読む。

「父の長生きはコーヒーのおかげでは」と、こちらの問いにほほ笑んだ娘の仲島福代さん。亀市さんは大のコーヒー好きで、今でも午前と午後のコーヒーを欠かしません。ずつとブラックでしたが、昨年あたりから少し砂糖を入れて飲むようになり、落とす時間を増やしてきました。その身心のリラククスにつながったのではないのでしょうか。また、以前は日本酒の晩酌もしていたそうです。

「父の長生きはコーヒーのおかげでは」と、こちらの問いにほほ笑んだ娘の仲島福代さん。亀市さんは大のコーヒー好きで、今でも午前と午後のコーヒーを欠かしません。ずつとブラックでしたが、昨年あたりから少し砂糖を入れて飲むようになり、落とす時間を増やしてきました。その身心のリラククスにつながったのではないのでしょうか。また、以前は日本酒の晩酌もしていたそうです。



も別府で生活。温泉につかっています。その肌つやの良さからして、亀市さんの長寿には温泉の効能があると感じました。亀市さんの性格は穏やかで几帳面。身の回りはいつもキチンとしていて、礼儀正しい。その分、わが子にも社会のマナーをしっかりと教えてきました。一日のサイクルも「朝6時起床、夜8時就寝、夕食前にゆつくり入浴」をずっと続け、その性格どおり規則正しい生活を送っています。

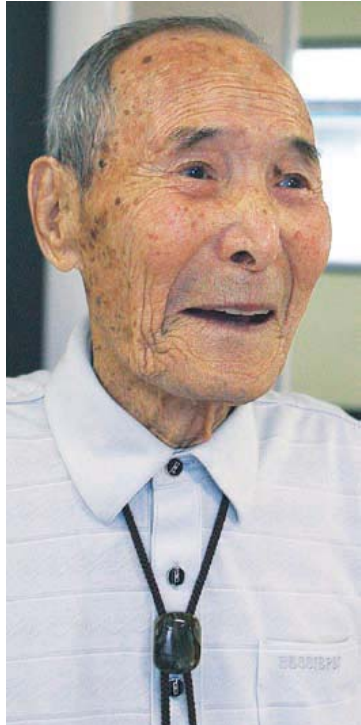
→「男性で日本一になって欲しいです。いつまでもお元気でください」と長寿園ケアマネジャーの江河由美子さん写真左。右は娘の仲島福代さん「しつけには厳しかったけど心底優しい父です」と目を細めた。



一天気の良い日は施設の中庭を散歩する亀市さん。季節ごとの花を愛で、自然の美しさを楽しむ毎日。



コーヒーを口にして「はーっ」と深いため息をひとつ。冷めないうちに飲み干してしまう亀市さん、実においしそう。近年の研究により、コーヒーには糖尿病やガン、動脈硬化などの予防作用があるといわれています。身近な飲料だけに最近その効果に注目が集まっている。亀市さんは砂糖を少々入れて飲んでいる。



↑「若いころはモテた」という木村亀市さん。趣味はスポーツ観戦、好物は甘納豆、とても百歳には見えない若さを保っている。

長寿番付男性の横綱

木村亀市さん 金田

明治38年10月24日生 福智町市場出身

長寿の秘訣

- 一、コーヒーでリラククス
- 一、温泉などにゆつくり入浴
- 一、体を動かすことが大好き

男性における町の長寿の横綱は、木村亀市さん百歳。10月24日めでたく101歳の誕生日を迎えます。「わし

や耳が遠いすけん」とお会いしての第一声でしたが、そのほかにはどこも悪いところはなく、健康体を維持。その齢を感じさせないほど血色も良く、百歳と聞けば、ほとんどの人が驚かれるそうです。

百歳での骨折を驚異的克服

亀市さんは5年ほど前から糸田町との境にある特別養護老人ホーム長寿園で生活。施設の雰囲気が入り「ここに生るにはどうしたらいいでしょうか」と家族にも相談せず自分で申し込んだそうです。体を動かすことが好きで、施設の中で趣味のジョギングを欠かさなため、走りすぎを心配されたこともありましたが、そんな至って健康の亀市さんですが、

今年の2月に左足の大腿骨を骨折。手術を必要とする大ケガを負い、周囲は「歩けなくなるんじゃないか」とハラハラしたそうです。しかし、そんな心配をよそに亀市さんの足は順調に回復。今では杖を使わなくても歩けるまでになりました。若いころから走るのが早く、20代半ばには、田川一週駅伝の選手として出場し、活躍したといえます。持ち前の健脚もあって驚異的な早さで大ケガを克服しました。長年農業を営み、70歳半ばまで畑仕事をしていた木村亀市さん。昔は手作業でしたから、やはり、これまでの人生における運動量は相当なものです。そして、その長寿の秘けつは、体力面だけでなく、亀市さんの生活習慣や気の持ち方部分にも現れていました。

歩く

「老化は足から」と言われるように、歩くことは人間の動作の基本。毎日適度に歩くことで、血行や内臓の働きも活性化されます。百歳にもなると歩くことが困難な方が多いのですが、木村亀市さんは今年骨折したにもかかわらず、今でも早足で歩いています。



→長寿園の長い廊下をすいすい歩く木村亀市さん。杖はあくまで補助用で、ほとんど地につけない。