



↑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まして。香りと味を楽しみながらホッと落ち着ける時間をつくってきたことも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。

そして福智町は隠れた温泉郷として知名度が徐々に上がってきていますが、亀市さんも温泉好きで、息子さんの別荘がある別府にご夫婦でよく通ったそうです。10日間とか1週間単位で、気が向いたら足を運び、1年で見るとおよそ半分近くも別府で生活。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つかり教えてきました。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。



一方で、施設のレクリエーションにも積極的に参加し、人とのふれあいを楽しむ一面もみえます。また、良い物を長く大事に使うのが好きなオシャレさんで「安物買いの銭失い」と、子どもたちによく言い聞かせていたとか。若いころ博多でお風呂屋をしていたこともあり、買い物はいつも福岡。西公園やデパートに家族でよく行ったそうです。こうして木村亀市さんのお話をお聞きしていると、やはり心と体のバランス、生活習慣の大切さを改めて感じます。長寿への道のりは一見簡単なようですが一朝一夕にはいかないのです。

規則的+コーヒー+入浴

亀市さんの健康ポイント

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。



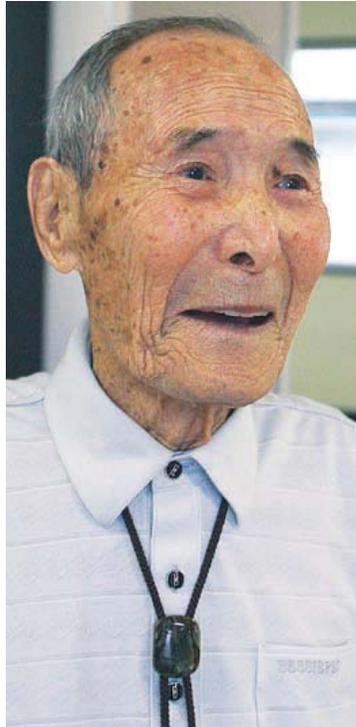
↑長寿園の長い廊下をすいすい歩く木村亀市さん。杖はあくまで補助用で、ほとんど地につけない。



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こ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の部分にも現れていました。