



包括だより

発行所
 泉大津市地域包括支援センター
 (泉大津市社会福祉協議会)
 Tel 0725-21-0294
 〒595-0026 泉大津市東雲町 9-54



世界遺産の敦煌莫高窟(とんこうぼっこうくつ)前にて

Q. 1番良かった頃の思い出と言え
 ばどんな事ですか？

A. 長く銀行で勤めていたが定年を迎え
 て60歳頃から夫婦で海外旅行よく
 行きました。75歳以後は海外旅行はや
 めて近場 出かけていました。好奇心は
 ありますが 家族の反対もあって90歳
 以後旅行はしなくなりました。
 いろいろな所 行きましたが 敦煌と
 んこうは好きで何度か行きましたね
 ヨーロッパにも行きました。良かったで
 すよ。



池園町
 辻さんご夫妻
 左:小弥太さん(93歳)



若かりし頃のお二人♥

Q. 今の楽しみ 関心ごとはありませんか？

A. 毎朝早朝5時からウォーキング
 をすることが日課です。70歳で心
 筋梗塞を発症して以来だから、も
 う長く続いています。だいたい50
 00歩を基準に歩いています。庭で
 屈伸運動もします。帰宅後には充
 分に水分を補給し、お風呂に入リ
 ます。全身 特に足 腰をもみほぐ
 すことで、新陳代謝を高め気分爽
 快です。

本を読むのが好きで、コロナウイ
 ルスが流行するまでは、月に2〜3
 回歩いて図書館に行っていました。
 ひ孫と電話で話をすることも楽
 しいです。孫から送られてくるひ
 孫の動画をタブレットで見るのも
 楽しみです。

Q. 健康の秘訣は何ですか？

A. 家系は長寿ではないし、血縁にあ
 る近親者にはガン、高血圧、脳梗塞他
 が多く、自分自身も心筋梗塞の既往が
 あり、今も薬を服用しています。近親
 者の平均寿命は70歳前後なので、夫
 婦ともに長生きしているのが不思議で
 す。永年の生活態度、バランスのとれ
 た食事、規則正しい生活と運動量が長
 生きにつながっていると思います。

食事は玄米を中心に、野菜や青魚を
 しっかり食べています。3食のうち朝食
 は1番重要だと考えています。月に1
 ～2回は良質のビラテキを食べるこ
 がお決まり。外食は嫌いなので、毎食
 妻が作ってくれます。妻の協力には深
 謝しています。ご飯をしっかりと食べるに
 は歯を粗末にしたらアカン。食後は丁
 寧に歯を磨くようにしています。

お口のケアや舌の運動など、市高齢
 介護課の職員の訪問を受け、非常に参
 考になったことを毎日実行していま
 す。

社会に感謝の気持ちを持つことは大
 事です。若い人にも社会のルールは守
 ってほしいと思います。人間は1人では
 生きてゆけないですものね。



ご利用ください

泉大津市
地域包括支援センター

高齢者に関することなら
まずはご相談を

0725-21-0294

相談無料 / 秘密厳守

社会福祉法人 泉大津市社会福祉協議会

編集後記 辻さんの生活スタイルをお聞きすると、健康で長生き…納得です。
支えてくれるご家族だけでなく、関わるすべてに感謝の気持ちを持っておられることに感動しました。
3年後の目標「怪我をしないこと」が達成しますように。
一度に生活スタイルを変えることや毎日続けることは難しいですが、できるところから取り入れて健康な生活習慣へ転換できたらいいなと思います。
貴重なお話をありがとうございました。