



- 第9回ならビューティフルシニア表彰で最高感動賞を受賞された
- 馬詰 真一郎さんに、生き生きと年齢を重ねるための秘訣を伺いました。

103歳・河合町在住

ばづめ しんいちろう
馬詰 真一郎さん

「生涯青春！」を信条として

55歳で銀行を定年退職したとき、先輩から送られたサミュエル・ウルマンの「青春」という詩の一節「青春とは人生のある期間ではなく心の持ち方を言う」に衝撃を受けました。そのときから「生涯青春」が私の信条になりました。

青春ならばいろいろ挑戦しようと、英語の勉強を始め、63歳で英検1級に合格しました。今から40年ほど前のこの挑戦が、「やる気があればできる」という自信につながりました。

銀行退職後の再就職先で、新入社員からパソコンを教えてもらいました。帳簿も在庫管理も手計算の時代に、いち早く電算化し、社内の連絡方法もメールに変更しました。



毎日メールをチェック

ネットやメールを使っていろいろな人とつながっています。

県南部にホスピスを

85歳で再就職先を退職した平成12年当時、がん患者のためのホスピスが県内にないことを知り、ホスピス設立のために同志を募りました。同志と一緒に勉強会や署名活動をし、平成17年、県内初のホスピスが国保中央病院にできました。

93歳の時に県のがん対策推進協議会に委員として参加し、「あけばの奈良」の代表吉岡敏子さんと力を合わせ「がん政策サミット」の誘致や、「がん検診を受けよう！」奈良県民会議の設立に関わりました。さらに、98歳まで委員をして、県からがん対策への功績に対して表彰していただきました。今も10月10日の「がんと向き合う日」の街頭キャンペーンには毎年参加しています。県北部にホスピスは増えましたが、まだ南部にありません。県南部の住民が便利に利用できる橿原市周辺にホスピスを

設立することが私の今の生きがいです。

食生活と運動が健康の秘訣

若い頃から毎日野菜を多く食べ、高齢になった今は筋肉の減少を防ぐために肉や魚などのタンパク質もバランス良く摂っています。食事だけでなく毎日の運動も大切で、ウォーキングや階段の昇降、スクワット、腕立て伏せなどとともに首と肩を動かす運動を10分程度しています。特に頭痛予防のため始めた首と肩の運動は頭の血流も良くなつて、認知症の予防にもなつているように思います。

生まれつき心疾患がありますが、運動と食生活で生活習慣病やがんにもならず、健康で暮らせていると思います。また、生涯青春という思いで生きる目標、目的を持つと、その実現のために努力もできます。皆さんも少しでも誰かの役に立つ生きがいを見つけてほしいと思っています。