

ギネスに認定「112歳」 野中正造さんに学ぶ長寿の秘訣

北海道足寄町といえば、松山千春や鈴木宗男で知られる町。そこに新たな有名人が誕生した。長寿世界一でギネスに認定された野中正造さん。御年112歳である。

正造さんは明治38(1905)年生まれ。父が創業した「野中温泉」を運営してきた。

孫の祐子さんによると、正造さんは90歳まで裏山を削岩機でガンガン掘り、5、6年前まで玄関に張った氷を割る作業をしていた。現在は毎朝7時ごろ起床し、建物の中を車いすで移動したりして過ごし、夕食後の午後8時ごろ就寝。途中で目覚めてテレビを見たりし、また寝入る生活だ。

いまま毎日、北海道新聞の見出しに目を通し、興味がある記事は老眼鏡を掛けてじっくり読む。自宅が温泉だから、のんびりお湯につかっていることは言うまでもない。

■「ひねくれ者」と言われるほど物事を考える

食事は粗食が基本で、少し前までは残り物の野菜などを入れた雑炊を自分で作って食べていた。

最近は家族が用意したお粥や汁もの、納豆、煮物が中心だ。意外なことに魚はあまり好きでなく、唐揚げのような肉類が好物。ケーキや饅頭といった甘いものが好きなことも有名だ。

「100歳まで雑炊を作っていたように、自分のことは自分でやらないと気が済まない人。足が悪いときも、2階の雪かきをするために階段をほふく前進で上っていたくらいです。

頭もはっきりしていて、昨年秋の衆院選では20キロ離れた投票所にクルマで行き、その前の選挙では『今回は自民党じゃなく、民主党に入れた』と言ってました。

相撲と野球の中継が好きで、野球はもともとアンチ巨人。要するに判官びいきのひねくれ者なのです」(祐子さん)

医学博士の米山公啓氏によると、

人間が長生きするには
「適度な運動」「ストレス軽減」「腹7分の粗食」
の3要件が重要。

野中さんの生活は学ぶべき点が多いという。

「人の長寿を支える大きなファクターはボケ防止。

野中さんは『ひねくれ者』と言われるほど物事を考えている。雪かきや車いすによる移動は運動によって脳血流が増え、これもボケ防止になります。

何事も自分でやるという気持ちは脳の前頭前野を刺激すると同時に、ストレス解消になります。

入浴でリラックスするのも同じ効果

粗食は食べ過ぎの予防につながったはず。生物は飢餓状態になると新陳代謝が低下して命が延びるようにできているのです」(米山公啓氏)

まさにベスト健康法といえる正造さんの生き方。明日から真似したい。



野中さんの生活は学ぶべき点が多いという。