

評議員・白澤卓二の

## 「百寿者に訊け！長寿のヒケツ」

横浜市にある介護老人保健施設「老健施設リハビリよこはま」に入所されている都 千代さんは、115歳。施設内で最高齢であることはもちろん、2015年10月1日現在「List of oldest living people」で世界6番目の長寿となった。外交的で明るい性格だという千代さんは、笑顔がチャーミング、お話が大好きで、昔話もたくさんしてくれることから、施設のスタッフにも大人気。同施設の理事長でお孫さんの都 直人さん、小屋敷さん、山下さんにご同席いただき、インタビューにお答えいただいた。



# 美味しい食事とワインで幸せライフ

みやこ  
114歳  
(明治34年5月2日生まれ) **都** **千代さん**

### 長寿のヒケツ①

#### 食べるのが趣味の一つ！ 海外生活で嗜んだワインもポイント

**白澤** こんにちは！ お会いできるのを楽しみにしていました。この度、114歳でギネスにも登録されたとのことで、お話をおうかがいできる機会がただけて嬉しいです。本日は、健康に長生きできる秘訣をぜひ教えていただきたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。

**千代** こんにちは。どうぞよろしくお願ひします。

**白澤** 子供の頃に好きだった食べ物、好きだったこ

とは何ですか？

**千代** クリームソーダが好きで、お習字は昔から習っていて、今も書いてます。

**白澤** クリームソーダですか！ 懐かしいですね。大人になってから、もしくは今の趣味は何ですか？

**千代** 何かしらねえ。おいしいものを食べることかしら（笑）。

**直人** お寿司とうなぎは繰り返しよく食べています。六本木にあるお店にもよく通っていたようです。

**千代** うなぎは大好きねえ。

**一同** （笑）。

**小屋敷** 驚くのは、今でも食事介助の必要が全くないことです。お箸も不自由なく使って、普通食を召