

# 幼少期の教え 今も健康づくり 教育を

人 名  
餅 田  
桑 さん

大 弘  
路 さん



対談は五所川原市の市民グループ「公開講座 奥津軽」（角田周代表）が企画し、中泊町総合文化センター・パルナスで開いた。中路さんが本県の健康データや短命県返上活動を解説した後、角田さんを進行役に本県の平均寿命が低迷する理由などを考えた。

中路さんは「青森県は健診・検診の受診率が低い。健康な人に健康づくりを分かってもうのは大変で教育が大事」と指摘。ミサオ健康、長寿をテーマに対談する中路特任教授とミサオさん、中泊町総合文化センター・パルナス

## 短命県返上テーマに対談 中泊

餅田さんとして94歳の現在も活躍している五所川原市金木町の桑田ミサオさんと、弘前市岩木地区の健康増進プロジェクトリーダーを務める弘前大学特任教授の中路重之さんが、本県の短命県返上と長寿をテーマに対談した。中路さんが「健康の意識付けは小中学校時の教育から」と訴えると、ミサオさんも「幼少期の教えを今も実践している」と述べ、健康的な生活習慣を身に付ける大切さを説いた。

（秋元宏宣）

さんは「子どものころ病弱で母に冷たい物は飲まないよつ教えられた。添加物も体に悪いと聞いてからは食べていない」と話した。ミサオさんは朝4時に起床して餅田や仏壇の供え物を用意するなど毎日決まった生活を送り、餅を取るために5時間も山歩きするエピソードを明かした。中路さんは「生活にリズムがあり、生きがいを見つけて過ごされている。健康長寿の参考になる」と感心していた。