

おわりに

「長生きがしたい」

そう思える人はとても幸せな人なのではないでしょうか。

「まわりに迷惑をかけるから、長生きはしたくない」「生活がしんどいなかで長生きなんて考えられない」……。

そんなふうに感じている人は、もしかしたら予想以上に多いのかもしれない。

高齢社会をむかえ、元気な高齢者が増えています。しかし、一方で健康面だけでなく、経済的にも生活がままならない高齢者も増えつつあります。

高齢者だけではなく、若者でも、働き盛りのはずの人でも同じです。働く場のない人はその日をどう暮らすのか悩み、生きていくことに夢が失われているでしょう。仕事のある人はある人で、労働強化のなかを生き抜かなくてはならず、身体の変調を押してでも働き続けなければならない現状があるでしょう。

「元気で長生きできる」ということは大切ですが、それよりも、「元気で長生きしたい」そう思える日本であってほしい、と私は願っています。高齢者が大切にされ、子どもも大切にされ、女性も若者も、みんながみんなで大切にしたい社会。そんな社会なら、長生きしたいと自然に思えるはずなのです。

本書は“ぎんさんの健康長寿の秘密”を医学的な側面からだけでなく、社会的な背景からも分析してみました。それは、きんさんぎんさんの長寿が、体質や食生活などだけでなく、おふたりをかこむ暖かい人びとがたくさんいてこそそのものだったと考えたからです。

今回の出版にいたるまで、私自身も、たくさんの人からあったかい支援をいただきました。

ぎんさんの4人の娘さん、当院名誉院長でぎんさんの主治医の室生昇先生、病理の指導をくださった橋詰良夫先生をはじめとする病理医の先生方。標本の作製や電子顕微鏡写真を撮影してくださった病理技師のみなさん。

わたしの講演を聴いてくださった地域のみなさん。講演を広めてくださった南医療生協の組織部やその他の職場のみなさん。そして、出版の直接のきっかけとなった講演をご依頼くださった生きがいコープ東海のみなさん、事務局のみなさん。出版という初めての経験に不安いっぱい私の背中を押してくださった柴田寿彦理事長。

素人の執筆になにかとお世話をくださった久保則之さんほか、あけび書房のスタッフの皆さん。カメ

ラマンの長谷川聖さんはじめ、すてきな写真を提供してくださった方々。

ほんとうにたくさんみなさんに支えられました。心から感謝いたします。

そしてなにより、年末にもかかわらず掃除を一切せずに執筆にかかりきっていた私を、あきれることなくしっかりと受けとめてくれた夫とふたりの娘にもありがとうといいたいです。

みんなが元気で明るく生きられる社会にするために、私が投じることのできる小さな一石に、本書がなることを願いつつ。

2009年6月 棚橋千里

最後になりましたが、きんさんぎんさんのご冥福を心よりお祈りいたします。

また、きんさんぎんさんのご家族のみなさん、本当にありがとうございました。