

生活習慣改善 チャレンジジャー 第2弾

81歳で 禁煙にチャレンジ！

今月のチャレンジジャーは、「生活習慣の改善は年齢には関係ない！」を実践中の明宝在住、杉田さんにお話を伺いました。



インタビュー

Q いつから禁煙しましたか？

歳でも吸うよりは吸わない方がいいと思って、24年11月末から禁煙して、もうすぐ2年になるよ。

Q 何本吸ってましたか？

1日一箱弱ぐらいで、酒を飲むと一箱は吸っていたと思う。

Q 禁煙しようと思ったのはなぜ？

きつかけは、胸が苦しい夢を見た。目が覚めたら本当に胸がえらかった。タバコを吸ってはいかんなと思って、その翌日からやめることにした。買ってこなければいいと思った。63年も

吸ったので、自分でもよくやめられたと思う。俺みたいなものは、やめられんと思った。どうせ吸うやろう、がまんできるかな、と思ったけど、やめることができたわ。

Q 吸いたいたいという気持ちはありましたか？

タバコをやめてからは、不思議と吸いたいたいと思わなかったけど、今でも2〜3ヶ月に1回タバコを吸う夢を見るな。うまいな、やめれんな」と思って、目が覚めて「夢でよかった」と思うときがある。

Q 身体に変化はありましたか？

痰が減ったと思う。あと、体重が7kgぐらい増えたよ。食べ物美味しく感じてる。明宝のうまい米が、もっとおいしく感じるようになった。

Q やめて良かったことは？

出かけた時に良かったと思う。タバコを吸う人は、隠れたぐらいにして吸うし、今はどこでも吸えなくなったで。

Q 周りの人の反応は？

酒飲み仲間には、やめたとは

言っていない。「休んどる」「控えめにしとる」と言っている。誰も「吸え」と言って誘ってこないの助かっている。

Q タバコを吸っている若い人たちにメッセージを！

「薬になるならいいけど、毒にしかならんで、タバコは若いうちにやめたほうがええ」って若い衆に話したい。やめられたで言えるんやけど(笑)。

インタビューを終えて

高齢者の方の健康相談をしていると「もう歳やでやつても仕方がない」という声を聴きます。私たち保健師もついつい、その言葉を受け入れてしまいがちです。杉田さんの禁煙チャレンジを聞いてからは「生活習慣の改善は年齢には関係ない！」と思いつながり健康相談に向うようになりました。

現在一人暮らしの杉田さん。お顔の色つやも大変よく、農業や掛踊に使うわら草履作りなど、元気に働いて見えます。これからも、シルバーパーパー全開で、ご活躍ください。

問 健康福祉部健康課 67・1834



「お〜んご君」
郡上市食育キャラクター

つくってみ！ たべてみ！

～ あの味 この味 うす味で～

郡上市食生活改善推進員協議会 美並支部(にんじん学級)

健康づくりは減塩から

子どもの頃「さかなめし(うおめし)」と言えばご馳走でした。微妙に違う味付けや具材がそれぞれの家庭の味となっていました。子どもの頃は煮干しが少し気になりましたが、今では懐かしい「おふくろの味」です。

◎ さかなめし ◎

1人分：エネルギー 319kcal、食塩相当量 2.5g

▼材料(6人分)

- 米……………3カップ
- 水……………3カップ
- 煮干し……………40匹
- 里芋(小)……………6個
- 人参……………40g
- ごぼう……………40g
- 干しいたけ……………4枚
- こんにゃく……………1/3枚
- A { 酒……………大さじ3
- しょう油……………大さじ2
- 塩……………小さじ1

《つくり方》

- ①米は洗って水加減し30分おく。
 - ②煮干しは頭と腹を取り、縦2つに裂き中骨を取る。(乾煎りするとよりおいしい)
 - ③里芋は皮をむいて5mm厚さの半月切り。人参、ごぼうはさがぎにする。干しいたけは戻して5〜6mmの角切りにする。こんにゃくは茹でてから5〜6mmの角切りにする。
 - ④米にAを加え、煮干しと具材を入れ、ひと混ぜし炊く。
- ※野菜から水分が出るので、米の水を少しひかえると香ばしさが引き立ちます。

味ごはんは塩分があるので、組み合わせる副菜はうす味を心がけましょう。

