

平成 28 年 11 月 9 日に 100 歳で 40 回目のご受診をされた方へインタビューをさせていただきました。当システムにおいて、100 歳で受診される方は初めての快挙でありました。今回検診の結果説明をする際に、日頃日常生活をどのように過ごされているかなどをお聞きすることができましたのでご紹介したいと思います。

### 当システムとの関わり

現役勤務時代は他のドックに行かれていたとのことですが、定年退職後は当システムに健診の場を変更され、「安心して健康状態を 1 年に 1 回チェックしアドバイスをもらい、翌年を過ごすという年間のリズムができた。」とお話されていました。

### 日常生活について

毎朝、6 時半起床し、毎日ラジオ体操をされ、昼寝はせずに 10 時就寝。喫煙歴はなく、お酒をご自宅では一合弱は飲まれ、肉類は毎日食されているとのこと。

週に 2 回は絵画教室に通い、泊りがけのスケッチ旅行に行かれたり、展覧会にも出展されているとのこと。また、週に 2 回は、スポーツクラブに通い、2.2km のジョギングを行い日本地図に書き込んでおられるとのこと。

### お話をお聞きして

定年退職後にも趣味や健康管理を通じて、日々、週、年単位で規則正しいスケジュールをもたれ、遂行されていることが最も素晴らしいと感じました。また、蛋白質を毎日摂取され、歩行以外の運動をされていることがサルコペニア（進行性の骨格筋力の低下）の予防としても重要と感じました。

健診の結果説明終了後には、来年の受診予約をとられ、帰路につかれました。

101 歳でのご受診をスタッフ一同、心からお待ちしております。