



97歳と聞いて驚いた。ピンと伸びた背筋が実に美しい。なれるものなら、こんなお年寄りになりたいと思った。

宮津市で健康体操教室の指導役を務め「体操おじいさん」として有名だ。また丹後や京都市内の老人ホームで介護予防などの体操ボランティアを続け、20年以上になる。その地道な活動が認められ昨年、厚生労働大臣表彰を受賞した。

理髪店を営んでいた奥さんが65歳の時、脳梗塞になった。「79歳までの闘病生活で地域や病院など多くの人にお世話になりました。京都市内に住む長女の勧めもあり、ご恩返しをかねて引き受けたのが体操ボランティアで、妻とともにリハビリとして取り組んだ体操が基本です」

## 体操は私の生涯学習です

宮津市の「体操おじいさん」

ますもと きよし  
枡本 清さん(97)



モットーは、高齢者の体力にあった退屈しない楽しい体操だ。座ってやる、立ってやる、寝てやる体操などバリエーションは多彩。童謡や唱歌を大きな声で歌いながら体操するのが大きな特徴でもある。「歌うことで腹筋が鍛えられ、何よりも脳を刺激します」と話す。また高齢者にとって切実な失禁予防に効果があるとされる骨盤底筋体操も取り入れ、参加者から好評を得ている。



体操の合間には病気や健康に対する学びや知識の大切さを訴える。「家内は食事中に茶わんを落とすなど脳梗塞の予兆はあったんです。私に知識がなく、気づいてやれなかった。いまだに悔いが残っています」

東京にいる74歳の長男を筆頭に2男2女に恵まれた。一人暮らしだが食事と洗濯は、17歳の時に志願入隊した旧海軍仕込みである。終戦後に勤めた海上自衛隊舞鶴地方総監部の時に調理師の免許も取得した。「カレー、シチュー、肉じゃがは得意料理です。作り置きもしますよ。趣味は10年前から始めた短歌です」。いまだに好奇心の塊だ。なんとも若々しい。

「体の続く限り、みなさんの健康づくりに少しでもお役に立てればと思っています。私にとって体操は生涯学習の一つなんです。いつまでもお元気でいてください。」

