

## 特集 私の健康法

### 今を精一杯

北ブロック

滝川 道夫

現在している事は地域の老人会、相模原市の文化財保護支援員や博物館市民学芸員他ゲートボール等の個人の趣味的活動が主です。

喘息と高血圧・前立腺肥大の三つを保持、現状維持で良しと酒と仲良くし、気分よく過ごしています。幸いなことに肝臓が丈夫なのが健康の元かもしれません。

身体に好いと云えばウォーキング。週に一度位、家から相模原公園まで往復 90 分程歩きます。動機は桜で一杯・焼肉屋で一杯(笑)。

60代は高尾山から陣馬山の縦走、JR高尾からの裏高尾ルートや相模湖に抜けたり上野原や小仏峠に降りたり等が面白く、していました。

自転車で輪行は現役時代の事。今は電動自転車です。これが「たいしたものだ！」と褒めてやりたい。「あんな坂こんな坂」がスイスイ漕げて登れるのです。初動時の飛び出しに注意して慣れれば楽なもんです。

既に70歳を過ぎれば現状維持が精一杯!!

日々の生活の中で何らかの楽しみと近隣の人との交流を持つ事が健康生活を続ける活力になるのではないかと。

基本動作の「歩ける事」、そして「心」の健康として好きな事『囲碁』。人との対局であり、勝つために如何するかと作戦・手段を考え、本で研究をしたりと脳を使う。日常の些事を離れた別世界を持てると感じます。

文化財活動も時間軸を長く考えられる対象で、ギスギスした秒読みの時間間隔から解放してくれ、精神的に安定させてくれます。

例えば、宇宙の誕生は?・約138億年前。太陽は・100億年前・地球は・48億年前等々…

人の一生・限りある人生を楽しく有意義に生きたいもんです。



### 心と体の対話をしながら

西ブロック

濱田 春恵

私は今年八十歳になりました。歳など気にしなかった年齢から、自他ともに認める白髪まじりの目じりにシワのあるやさしいおばあちゃんの年齢になりました。と言っても現実の私は老いてゆくことを認め、あがきながらこの老いに向き合っています。健康法と言っても大した事は何もしていなく、心の健康、次に体の健康、気持ちの持ちよりの健康といったところでしょうか。

食生活は普通に年齢に合った食事を心がけ、たまに食べたいものも「食べて飲んで」楽しんであります。リビングにはテレビを見ながらチョット動きましょう!とブルブルマシーン、バランスボール、足ぶみ器具、ダンベルなど、いつでもできるようにと片付けることはしないで置いてあります。イヤでも目に付く所に「やりなさい!!」と言わんばかりに置いてあります。

このコロナ禍で私は脳梗塞(2か月入院)となり、さらに主人と二人でコロナにかかりました。主人はいち早く入院、二人とも後遺症もなく、元気になりました。思えば小さな変化を見逃さず早く対処したことが良かったと思います。

年齢ですからつまずきはありますが、自分の体と向き合い、日々のルーティンを作って、それを軸に心と体の対話をして過ごすことかなと思っています。主人と二人、一日一回は外に出て散歩、すぐ外は緑いっぱい自然がなんと体にもやさしく、「生きている!」気分させてくれます。



## 一日の始まりは「笑い」から 湘南ブロック 出田 とみ江

「行ってきます！」

私は外に出かける事を心掛けています。毎週地域の公園で「パークゴルフ」「ウォーキング」などで地面からエネルギーを頂いています。

四季折々の花壇からはすばらしく咲き誇った花々が、「見て・見てここにいるわよ！」と訴えかけてくる。花の命が終わった花壇に遭遇すると私の心は寂しくなるが、数日後には生き生きした花々に会うと穏やかな気持ちになる。

汗をかき、友との会話から多くの情報を得て自分なりに工夫する。

太陽からはビタミンDを吸収して、足の鍛錬と共に一石二鳥以上の恵みを得る。「ただいま！」

脳を鍛える取り組みも続けています。①簡単な計算②利き手を使わず漢字やひらがな・カタカナの書き取り③本の黙読・音読④塗り絵⑤早口言葉⑥1 から 120 と大きな声そして 120~1へと左右脳の前頭前野のトレーニングも欠かしません。

日常を快適に過ごし、福寿を送るための私の生活は次の様になります。

朝は、身支度を整えてまず鏡に向かってワハハと大笑い。胸の前を大きく三回叩くと一気に目が覚める。「有難う」「今日も頑張るぞ」でスタートします。

夜は、今日会った人たちの顔を思い出し、楽しいひと時を有難うと感謝。そしてナルクの坂田さんの「笑い神様」を見ながら大笑い。

明日の予定は囲碁ボール。白黒各10個のボールを使っての競技。同じ色が目(穴)に入ったり、相手の目に入ったボールを追い出したり、自分の思うようにはならず、人生と一緒にのよだから面白い。適度の運動になる。

私の元気と若さの原動力は「多趣味」「好奇心」「チャレンジ精神」「気概」そして「コミュニティ」。今後もいろいろな経験をし、学ぶ心を持ち続けたいと感じている今日この頃です。



## 私のノルディック・ウォーク

中央ブロック 小林 利江

6年前の初夏、ある団体の紹介でストックを借り受け、コーチの手ほどきもあって始まった10名のメンバー。年齢は70歳以上。

この健康法は、北欧のクロスカントリーの選手が、夏場の強化トレーニングとして2本のストックと靴で積雪のない野山を歩きまわったのが始まりとか。

初期のころの我々は、ストックも借り物で何時まで続けられるか?と思いつつ、隔日に夜8時に集合。30分間公園のグラウンドを左、右5周ずつ10周を目標に頑張ってきた。2年を経過後、ストックを買い取り各自の意欲も運動習慣も格段に向上してきた。特に女性ではストックの助けでかなり腰回り姿勢が矯正され、歩く習慣が楽しくなったという声が聞かれた。

更に冬場の凍てつく寒風にもめげずに頑張りぬいた2年後、効果が実感できるころにコロナ禍に入り、参加者が減少する事態になってしまった。

現在は、女性4名で最低限ながら努力を維持している。隔日の実施を守り、本来の野山のウォーキングとは程遠いが、居住地マンション沿いの歩道1周8百メートルを2周(アップダウンあり)、約30分を日常のコースに。時刻も夕方7時半からと早めに設定した。またメンバーも高齢化し、家族との行事や体調都合の不参加もあるので、各自の健康保持を目標にゆるやかな継続を目指している。

参加者からメリットとして、血圧・血糖値の安定、膝・腰痛の改善、姿勢(猫背・腰曲)の改善、歩幅が広がるの声があり、歩く楽しみの中に歩行中の情報交換や夜空の月や星の感動共感、突然の強風雨等々、心にも発見や魅力を加味できるウォーキングである。

