

私の
健康法

緊張と刺激に健康をつくる



木津川市国民健康保険運営協議会長

吉田 茂 氏

出身は奈良市狭川町、現在は、木津川市山城町に45年ほど前に結婚を機に転居してきて、定年までは、近畿日本鉄道に勤めていた。定年後、縁あってボランティアを始め、その後山城町社会福祉協議会の理事を経て、会長となり、19年の3町合併で木津川市の社会福祉協議会の副会長となった。現在は、3年目の市社協の会長要務を果たすとともに木津川市国保運営協議会長など様々な要職に就き、市民の福祉事業に多忙な日々を送っている。

血圧が少し高いこと以外は全くの健康体だ。過去に1度だけ病気を患い、胃を4分の3ほど摘出したため、1度に食べられる食事の量がかなり限られていた時期もあったという。しかし、今では1人前をしっかりと食べられるほどに回復し、また摘出したことで食べ過ぎがなくなり結果的に体重維持へとつながっているそうだ。

「忙しいと気を引き締めないといけないので、刺激としてボケ防止になりますね。」

今年の8月で75歳になり、肉体面の衰えは若干感じつつある。しかし、多忙による緊張は刺激として健康に良い影響を与えると考えるなど、精神面はポジティブでまだまだ若々しい。

また、趣味として菊を育て、展示会に出品するなど積極的な活動を行っている。家のガレージが60～70鉢の菊で占領されるほどの熱の入れようで、「自家用車の駐車場は近所で借りる羽目になりました」と笑顔で話す。その中から12鉢を厳選し、作品として仕上げていくのだという。完成までには年間を通して細かな手入れを必要とするが、菊を手塩にかけて育て、精魂込めて作り上げた作品を展示する時の達成感・満足感はひとしおだとか。

「今後は、長年支えてくれた妻との時間も大切にしていきたいですね。」

これまで長く働いてきたが、その半面で奥さんには不自由な思いをさせてきたことも数々ある。しかし、これからも市社協の事業一元化や末端まで行き届いた福祉のため事業拡大などやることは多く、今後も同じような思いをさせることがあるかもしれない。今後は夫婦の時間をより大切にすることを念頭に置いて、趣味も楽しみながら、緊張を刺激として健康を維持していきたいと語った。