

私の  
健康法

“病は氣から”

ハーモニカで解消!!



向日市国民健康保険運営協議会長

佐藤 克美 氏

向日市で生まれ育ち、大学卒業後はサラリーマンとして勤めた後、20年ほど前に独立し、会計・不動産鑑定事務所を立ち上げた。65歳となった現在でも公認会計士・税理士・不動産鑑定士として現役で活躍し、また、10年以上に亘り向日市の公益委員として地域に貢献している。

高校時代にはサッカー、大学時代にはラグビーで汗を流し、社会人となってからは水泳で1日1kmを40日以上継続し、水泳マラソンを達成したこともある。最近では、時間がある時に、運動という意識を持ちながら早めの速度で7～8kmのウォーキングを行っている。過去に体を崩したこともあるが、運動による体調管理に努めることで、少し血圧が高い傾向であるが、全体として健康を維持している。また、現在はかかりつけ医を持ち、定期的な診断を受けることで未病の早期発見・早期治療につなげている

「病気になる原因は実際のところ気持ちの問題が大きいです。」

“病は気から”とその言葉の通り、病の原因となる最大の敵をストレスとして、発散すべく多くの趣味に没頭している。山登りも趣味の一つで、友人と一緒に年に数回、愛宕山など近くの山に登ったり、また、これまでに富士山や屋久島など府外の山に挑戦したりもしたという。今年は立山にチャレンジしたいと笑顔で語る。

「歳を重ねてきて、呼吸を意識するようになってきました。」

その結果、ハーモニカという趣味に至り、始めてから6年が経つ。インターネット“懐メロカラオケ”から曲に合わせて演奏し、現在では演奏できる曲も増え、同時に音階の異なるハーモニカのコレクションも増えて、日々新たな曲に挑戦するなどして演奏を楽しんでいる。また、最近になって尺八に挑戦し始め、演奏するのになかなか苦戦を強いられながらも、負けずに練習を続けている。目標は上達して立派な尺八を購入することだという。

まだまだこれからも現役で働くためにも、今後も運動に努め、そして、趣味を楽しむことで心身共に健全を維持しながら、人生を全うしていきたいと語った。