

心穏やかに

私の
健康法

日々感謝の気持ちで



宇治田原町国民健康保険運営協議会長

西谷信夫 氏

生まれも育ちも宇治田原町。大学卒業後に地元の金融機関に勤めていたが、平成12年に縁あって、町議会選挙に出馬し、3期目を務めている。現在は議長としてより良い町にするため日々奮闘している。

これまで特に大きな病気を患ったこともなく、52歳となった現在も健康体である。中学の時にはバレーボール部で汗を流し、大学時代は少林寺拳法の道場に通いながら、ママさんバレーのコーチとして体を動かしてきた。現在は忙しく、なかなか運動できない状況だが、日常生活においてできる限り体に負荷を与えるような環境づくりに努めている。また、かかりつけ医に定期的な通院をすること10年以上、必然的に未病の早期発見・早期治療となり、健康維持へとつながっている。

また、10年来続けていることがある。それは、子ども達のお弁当づくりで、妻にも任せず、欠かすことなく、毎朝5時に起きて料理の腕前を披露している。趣味の料理を通じて、健康的な生活リズムを作るとともに、趣味を楽しむことでストレス軽減にもなっているという。

「農作はストレスの発散になりますね。」

休日等には田んぼや茶畑などの手入れを行っている。普段の仕事からかけ離れることで気分転換となり、心と身体のストレス解消に大きく影響を与えているそうだ。

健康を維持していくためには心が作用することが大きいとして、ストレスをためないよう心がけていることがある。

「日々、感謝の気持ちを持ちながら過ごすようにしています。」

人間誰もが感情的になる時があるが、できる限り穏やかな気持ちで人と接することがストレスを感じにくくなる秘訣だそうだ。1度の人生の中で、心穏やかに過ごすのか、腹を立て不服を思いながら過ごすのかを考えると、できる限り心を落ち着け整えるよう心がけたいと語る。寺院を巡ることもしばしば、“感謝する心に愚痴なし、不服なし”など人生の教訓となる言葉に出会うこともあり、心が落ち着くのだという。

“とりもどそう地域の絆と活力、育もう豊かな心と和の心”のテーマのもと、住民間コミュニケーションの活性化のため、子どもからお年寄りまで住民すべてが一緒になって共有できるものを模索しながら、また、より住みよい町となるよう地域全体でそれぞれの強みを生かし、助け合えるような町づくりに努めたいと語った。最後に「健康に感謝」