



心・運動・仕事のバランスが大事



京丹後市国民健康保険運営協議会会長

高山 亮男 氏

高山さんは現在70歳。よく日に焼けていて、筋肉質だ。ほら、と見せてくれた腕には力こぶがある。昔から健康的な身体をよく褒められたが、鍛えようと思ってそうなったわけではない。旧網野町で育ち、小学生のころから山で木を切り、鋤で畑仕事をするのが日課だった。

「自給自足な生活で、自ずと鍛えられたのだと思いますね」

長寿を誇る京丹後市で皆さんお元気でしょうと聞くと、確かに自然豊かで環境は良い、市としても市民の健康増進に向けた施策に取り組んでいるが、さらに効果的な対策を講ずるべきだ、と返ってきた。役場に勤めていたこともあり、国保の状況に詳しい分見る目は厳しいが、内情も分かっている。

物事をはっきり言う人だが、威圧感を感じない。「誰とでも気さくに話したい」と本人が言うように、渋い外見とは裏腹に何でも話してくれる。そのギャップが魅力だ。

日々の健康法について、毎日腰痛防止体操20分とウォーキング30分は欠かさないが、無理にならない程度での継続が大事だと考えている。また健康を保つには運動だけしていればよいのではなく、精神的に安定していなければいけない。

「心、運動、仕事の3つのバランスが大事です。何事も中庸（ちゅうよう）を心がけないといけません」

58歳で網野町役場を退職した後、町会議員となり、京丹後市発足後の市議員を経て、現在は運営協議会の会長の他にシルバー人材センター理事長の要職も務めている。定年退職後に何もせず、家に引きこもっているのはまっぴらだ。仕事をする事で、人と交わり、身体も動かして気分もリフレッシュする。自然と身だしなみにも気をつけるようになるのが良い。

「今も現役を引退したとは思ってません。心が老けないようにせんといかんとします」

年齢を理由に出来ないとは言いたくない。奥さんに「何でもかんでも引き受けてくるね」と言われるが、「そういう人がいないと世の中回っていかないでしょう」とタフだ。できる仕事があり、頼ってくれる人がいる限り引き受けていくつもりだ。