

健 康 万 歳 !

仲間が案じてくれているし 私もまた仲間を案じます

U·j·i 健歩会会長 矢野 昭一さん（宇治市）



日焼けした顔。背筋がピンと伸び姿勢がよい。それにオシャレである。とても76歳には見えない。

「ウォーキングは年を取つてもできる。自然に触ることで心の健康も図れる。桜が終わつたかと思えば、今度は新緑。もう心がときめくじゃないですか」

会員55人を誇るウォーキングボランティアグループ「U·j·i健歩会」の会長に昨春就任した。近畿圏を中心にコースを設定し、毎月1回、健脚を鍛えている。

会員になるためには、2年ごとに開かれる養成講座（毎月1回、計10回）を終了してはじめて入会資格が得られる。「継続してやれる人かをチェックするんですけど、今回は29人の応募がありました」

宇治市健康生きがい課が主催する各種の健康教室に健歩会のメンバーを派遣し、歩くことを通して市民の健康づくりにも協力している。「おかげで、京都府国保連合会さんからも助成金をいただいております」

亡くなつた昭和天皇が「1分間に120歩」歩かれていたという話を聞き、それを目標にウォーキングに取り組んだという。そして今では、超速足なら1時間で5・4キロ程歩けるという。

「足を鍛えると、『第2の心臓』ともいわれる、ふくらはぎの筋力がつき、全身の血液の循環がよくなるんです」。そう話しながら、靴下をさげ右足のふくらはぎを見せてくれた。

驚いた！ 隆々とした筋肉が、もつこりと盛り上がつていていたのではないか。恐れ入りました。

2年前から、朝食、昼食は抜き、食事は夕食の「1日1食」にしている。「今は飽食の時代です。逆説的ですが、体がひもじいときのほうが、がんばろうと体力がわいてくる感じがするんです」。減塩し、野菜を極力食べ、「腹5分目」

で体も軽くなった。

一方、気が合う健歩会の仲間とお酒やカラオケにも出かける。「石原裕次郎、杉良太郎、フランク永井が好きです。持ち歌は50曲ぐらいあります」

この3月、奥さんを亡くし一人暮らしである。会の仲間の励ましが心の支えになったという。「人間というのは一人では生きられませんでしよう。仲間が（私のことを）案じてくれているし、私もまた仲間を案じますし。これも健歩会のおかげです」

この日、仲間とお酒を楽しんだ後、カラオケに行くと教えてもらった。取材後の足取りも軽快だった。