

私の健康法

突然空いた時間に どう体を動かすか

松原 茂樹

京丹波町長



町長になられて一年半。以前と生活が変わられたでしょうね。

「変わりましたよ。それまで勤めというものをしたことがなかったし、とにかく自分の時間がなくなりました。町民の代表ですから行儀もようせんならんし、エリを正して生活しなければなりません」

学校を出てから家庭の事情もあって農業、自営業に従事。さらに旧丹波町の町会議員を六期二十二年間務めてきたが、時間になったら出勤するという生活は初体験。おまけに土曜、日曜も休みはなく、体を大きく動かす時がない。好きでたまに出かけていたゴルフにも、立場を意識して行かれなくなった。

「精神的には疲れているのに体は疲れていない、という状態ですね」

ストレスはたまるばかり。なかなか寝付かれない生活が続いた。しかし、一年半経ってようやく町長生活のリズムをつかみかけてきた。おまけに体重が警戒レベルの八十キロを突破した（身長一七六センチ）。このままでは、と危機感を抱き、しまってた足踏み機を取り出してきた。“継続は力”で、続けてみたら効果があった。

「決まった日、決まった自分の時間というのはとれないから、突然、空いた時間を

どううまく活用して体を動かすかを考えることですね」

本格的に健康生活のリズムをつかむにはまだ少し時間がかかりそうだが、言葉にも多少の余裕が感じられた。