９０キロの体重を６０キロまで減らしましたが あれは５０歳代でやるべきでした

大工　芝田　幸男さん（京都建築国保組合）

軍隊から帰った 20 歳から親について家屋大工の修行を始め、よその親方について 15 年、その後、独立して 80 歳の現在まで 60 年の大工生活だ。

残念だったし、苦労が始まったのは結婚生活 9 年目に、奥さんが 2 人のこどもを残して亡くなったこと。仕事をしながら、日常生活と子育てを器用にこなしてきたが、「裁縫だけは苦手やった」と笑う。

仕事がらケガをしたことはあるが、病気をしたことはまったくない。食事は自分で作るから、バランスの取れた食事に気をつけ、睡眠も十分に取るようにしている。60 歳のとき、医者に注意されて９０キロあった体重を半年間で６０キロまで減らした。心がけたのは食事と自己流の体操、８分間のランニングを続けたこと。

「落とすのは簡単やけど、それを維持するのが大変なんや。それと、これは筋肉の張りがある５０歳でやるべきやったね。６０歳でやったからシワだらけや」

首筋のシワをつまんで苦笑いした。メタボとはまるで無縁なスリムな体型。例年受ける健診でも問題はなにもない。

こども達も、育てた弟子もそれぞれ独立していった。いまでも現役で、声がかかれば出かけるし、建てた家のアフターケアにも回っている。

「電動工具にはなじめんね。やっぱり手仕事です。電気のないところへ行ったら便利ですよ」大笑いした。