健康の大切さ～健康を維持する

笠置町長

松本勇氏

生まれも育ちも笠置町。そのせいかのんびりと自分のペースで物事を進めることが好きです。

かつて国鉄マンとして大阪環状線の車掌をしていた経歴の持ち主だが、３０歳を越えてから地元笠置町の百姓（椎茸栽培と加工業）へと大転身、そして３年間の町会議員を経て現在の笠置町長へと至る。

写真を撮ること、一人旅をすることが趣味だが、最近は忙しさのあまり趣味の時間を取れていない。趣味等の気晴らしができないことでストレスが溜まり、また偏食など生活の乱れも大きく影響したのか、思いもよらず近年身体を壊してしまった。

「病気になって初めて健康の大切さがわかりました。」

病気の恐ろしさを体感してからは、以前の生活習慣から一転し、健康維持を意識したものとなった。まずは、外食ばかりでコレステロールの過剰摂取気味だった食生活を、野菜中心の低カロリーで栄養バランスが考えられたものへと改善した。さらに早寝早起きで睡眠をしっかりと確保することを心がけている。睡眠時間が欠けてしまうと頭がぼんやりし、やる気が出ない。そして物事が円滑に進まず、物事に追われることになり圧迫感を感じストレスとなってしまう。しかし、睡眠さえ取れば頭がすっきりし、元気よく一日を過ごせると共にストレスを軽減することにもつながる。素敵な笑顔は、このように生活を規則正しいものへと改善した結果である。

健康の大切さを学び、健康維持への意識・行動をさらに向上させて、元気な笑顔で笠置町をより活気付けていくのである。