



自然体で維持し、挑戦し、姿勢は大切に



南山城村長

手仲圓谷氏

70歳を過ぎましたが、薬のお世話にはなっておらず、また体型も昔から変わっておりません。若い頃に仕事の事故で、体を不自由にした時期もありましたが、手術を乗り越え、今では全くの健康体です。

かつてはゴルフや野球などよくスポーツをやっていたが、最近では運動をする時間がないほど忙しい。その中で、健康維持のために心がけていることがある。

「体に対して、刺激をさけ、無理をさせないようにしています。」

基本的に早寝・早起きの生活の中で、適度な運動として毎朝の散歩は欠かさず、休日には家周辺の草むしりで汗を流す。

食事に関しては、魚を中心に家庭料理を腹八分目までとし、体に良いものとして青汁を飲むことを約20年続けている。また、ほとんどお酒を嗜むことなく、もちろんタバコも吸っていない。

このように、体に刺激となる余分なものを与えず、体に無理をさせないようにし、できる限り自然体を維持している。

常態を維持しつつも、加齢は避けられません。それと共に体力とやる気が衰えてきますが、若さと健康を保持する秘訣として、体力が衰えた分、気力が大事であると思い、人生経験は若い者には負けていないとの意気込みを持って課題に向かい、果敢に挑戦していくよう心がけています。