



心身共に健康に
心を鍛え、心身共に健康に



綾部市長

山崎善也 氏

綾部市で生まれ育ち、綾部の高校を卒業後、九州の大学へ進学。銀行マンとなってからは、国内各地で勤務、ワシントンやサンフランシスコでも勤務したという国際派だ。現在53歳。市長に就任してから1年が経つが、多忙な日々を送っている。

小学校時代は野球に、中学・高校ではテニスに没頭。大学では一転して柔道に打ち込んだ。そして社会人になってからは、ゴルフのほか、ジム通いも始めたというスポーツマンでもある。氏にとっては、スポーツがストレス解消と体力づくりの源となっただけに、自分の時間をつくるのが困難になった今、どんな工夫をしているのか興味津々だ。

現在、健康面で大きな不安はないが、尿酸値が少々高めで、痛風の心配を抱える。反面、どうしても宴席の機会が多く、食生活に配慮せずにはいられない。朝食はしっかりと、昼食は控えめにしつつ、プリン体の多い食べ物は避け、緑黄色野菜を多めに摂ることに心掛けている。

かつて吸っていたたばこは、アメリカに滞在していた30代半ばに、意外にもきっぱりとやめることができた。禁煙社会の環境下で、分煙が徹底されていたため、喫煙場所までの時間ロスを考えると、自然なことであった。

「運動で汗を流すと、一緒にストレスも流せます。」

体を動かすことが健康につながるのはもちろん、心のリフレッシュにも役立つそうだ。市長就任後も、1時間でも時間ができれば地元のジムに通い、あまり時間がないときは自宅近辺の堤防をジョギングする。しかしこの程度では、運動不足を感じるという。やはり健康第一。運動時間の確保も含め、スケジュール管理を徹底することが就任2年目の課題の一つだ。

「50代の間はまだまだ仕事もスポーツも頑張りたいですね。」

体調を整える上で、運動習慣は不可欠。体調が良ければ気力が充実し、何事に対しても意欲的に取り組むことができる。

「市長職という機会を与えてくださった市民に感謝しながら、土台となる身体を鍛え、心身共に健康を維持しながら使命を全うしたい……」。

あらためて体力・健康維持の大切さを強調した。