

# 「健康寿命を延ばして楽しい人生を」

椎葉 峯一郎

私は、この十年近く、同じ目標をめざして、さ  
さやかな運動に取り組んでいます。

一、体を動かすことの楽しさに心がける。

私は「究極の運動」と言われているラジオ体操を毎日、元気いっぱい続けています。このラジオ体操は、どんなに天気が悪くとも、狭いスペースであっても、自分の都合のよい時間にできて、とても運動効果の高いものと考えて実行しています。その他、スクワットや階段昇降も「一日一汗運動」と捕えて励んでいます。

日常生活では、自動車の運転をできるだけ減らし、自転車の使用へと変更。また、外出先では、エレベーターなどの使用を避けて、階段の上り下りに挑戦するなど、筋肉によい刺激を与えるようにしています。

二、癒しの美味しい野菜づくりが心がける。

これまで、私の楽しみの一つとして、季節に応じた野菜を栽培し、旬の柔らかい美味しいものを食べるようにしています。

家の近くにある小さな畑を耕し、できるだけ種子から育て、野菜の生育状態を見ながら、一番美味しい時期に収穫するようにしています。その旬の野菜を口にした瞬間に喜びを感じ、幸せになります。しかし、美味しい野菜を育てるには、常に苦労があります。土を耕したり、草を取ったり、肥料を施したりすることです。この一連の作業を怠ると美味しい野菜はできません。野菜作りにとって一番の肥やしは、耕作者の足音を絶やさないとことだと思えます。小さな畑であっても、私にとっては、大変な労力（運動）となっています。

の労力のお陰で、旬の野菜が食べられるのだから、今や野菜作りも楽しい生活の一部として張り合っていると感じています。

三、小さなボランティアが心がける。

近年、地区公民館寿学級において、月一回の健康教室を担当させてもらっています。

高齢者にふさわしい内容を具体的に立案するには、資料を調べたり、高齢者の動きがより活発になるような小道具を作ったり、工夫を凝らすようにしています。でも、これらの行為は「健康教室」の為と言うよりも、むしろ自分自身の健康意識を高めているものと思っています。

以上、日常生活について述べてきましたが、私にとっての運動とは「最良の薬」であって、毎日続けるところに意義を感じています。しかし、今は元気であっても、これまで培ってきた健康づくりを怠ってしまうと、たちまち健康の流れは維持できなくなります。この悪い流れだけは、絶対に避けなければならないと強く肝に銘じているところです。

「継続は、力なり」これからも、自分の好きな運動に励んで、健康で楽しい生活を送ることができたら、どんなに幸せなことだろうと思っています。