

「Let's健康おきなわ21」



楽しいウォーキングとラジオ体操で健康を

八重山地区健康おきなわ21推進会議構成機関・団体
石垣市自治公民館連絡協議会会長 砂川長紀

昨年は、私にとって大きな当たり年であった。といっても、宝くじに当たったわけではない。年始早々に、宇大川の会長に選任され、さらに5月の石垣市自治公民館定期総会の席上、会長にまたまた選任されてしまった。

折しも昨年は、石垣市市制施行70周年の大きな節目、さらに、石垣市民憲章制定40周年という節目の年でもあり、70周年記念関連の会議、市民憲章関連の会議、そのほか、石垣市総合計画、高齢者福祉計画、地域福祉計画等々の改定時期に重なり、各種委員会の委員として名を連ね、忙しく顔を出してきました。その間には、地域行事もめじろ押しで、充実した一年間でした。

何を言いたいかという、この忙しい日程をこなせたのも、そこそこに元気だったからで、風邪も引かず乗り切れたことに、自分自身、協力していただいた皆さんに感謝しているところです。

年が明けて、字会の総会が終わり、あと1年頑張ろうと思っていた直後、「八重山地区健康おきなわ21推進会議」構成員に名を連ねているということで、今回、降って湧いた？ ように、健康づくりについてのリレーエッセーの執筆をお願いします、と連絡をもらった。今回は、さすがに、「しまった」と思いました。日ごろから、不勉強の見本と自負しているので、これといった意見を持ち合わせていないのである。

日頃は、新聞紙上に投稿される多くの方々のご意見を拝読させていただいているが、いざ、自分が書くとなると二の足を踏まざるを得ないが、恥を忍んで、小生が日ごろから心がけていること、思っていることを紹介して、務めを果たしたいと思えます。

さて、かつてわが県は、長寿県沖縄として、全国から注目されていました。男女とも平均年齢日本一を標榜(ひょうぼう)していたのが、いまや、夢幻のごとく消えて、男性は36位、女性も7位に転落し、長寿県復活を目指し、沖縄県を挙げて健康おきなわ21推進会議を立ち上げ、各地域で取り組みを強化しています。

最高血圧170、体重70kg。豆タンク30代の頃の私のデータである。不摂生の毎日で、当時は職場でも飲食が出来たので、飲んだ勢いで美崎町に繰り出す。帰りに、ラーメン、すし、おでん等で仕上げ、体重と血圧はうなぎのぼり。当時、職員の福利厚生、健康管理の担当をしてこの体たらくで、誠に面目なく、健康診断時に保健所の村上先生の前に行くだけで、心臓がバクバクし、当然、測定したら上昇、要指導、要治療と書かれたことを思い出します。

その私が、体重を落とそうと一大決心をし、1カ月間の禁酒をし、なんと、7、8kgの減量に成功しました。しかし、その後もお酒はいただきましたが、「深酒をし

ない」「帰りに食べない」ことを実践し、体重が極端に増えないように努めてきました。その結果、現在は、血圧130前後、体重60kg前後で安定し、降圧剤等の服用は一切なしの生活である。それでも、相変わらず食べるほうが減らないので、年に1度の特定健診では、メタボ、脂質、血糖値、コレステロール等の値が、標準値を若干はみ出て、保健師の方に優しく指導を受けて、運動を心がけて体重コントロールに努めている。

深酒をしない理由として、早朝にウォーキングとラジオ体操という日課があるためである。ウォーキングは、ある程度早い時期から始めていたが、今は、ラジオ体操を取り入れているので、妻も積極的になって、2人で手をつないで歩いている。体操終了後のちょっとした、仲間同士の「ゆんたく」が、日々の生活に潤いを持たせているのではないのでしょうか。そして、このことが、1年間の公民館活動はじめ、好きなゴルフが楽しめる体力づくりにつながっていると思います。

使い古されていることですが、健康づくりは、「生活習慣」の見直し以外はないのではないのでしょうか。朝は、早く起きる。そして、運動をする。食事は、塩分控えめを心がけている。幸いに妻が、ヘルスメイトというありがたい活動に参加しているので、結構、こまめにチェックしてくれている。なるべく規則正しい生活を送ることが健康への近道だと思えます。

若い頃むちゃをした私が言うのもおこがましいが、かつて、長寿日本一を誇れたのは、明治、大正、昭和の時代に、本当のおきなわフードを日々取ってきた方々に負うところが大きく、いま、飽食の時代になって、イベント王国沖縄は、毎週どこかで何らかの祭りが開かれ、飲食する機会が多くなっています。世界には、一日一食の食事も取れない多くの人々がいるのに、多くの残飯が排出されるのを見るにつけ、胸が痛くなります。大なたを奮って大きな見直しが必要ではないのでしょうか。

40代のあなた。40代の健康状態が、一生を決めるそうです。今は元気だから大丈夫と過信せず、年に1度は、健康診断を受けて、本当の自信を持つようにしましょう。健康に特効薬はありません。今こそ自分の生活を振り返ってみて、気がついたところを見直してはどうでしょうか。始めるのに遅すぎると言うことはありません。さあ始めよう、早寝早起き、朝ごはん。健康習慣で毎日楽しくラジオ体操とウォーキング。継続は力なり。頑張ろう！

「Let's健康おきなわ21」は、八重山地区健康おきなわ21推進会議の構成機関・団体による『沖縄県の長寿復活に関する記事』を掲載しています。