

会員の広場

私の健康人生

大塚地区 鈴木 文男

人間は、誰しも健康で長生きしたいものです。私も、早や83才になりましたが、53才の時に、盲腸炎にて、10日間、58才の時は、ビニールハウスの作業中にU字溝の上に落下して、圧迫骨折で40日間、63才の時は、急性肝炎で黄疸を併発し60日間入院治療を受けました。このときは、これで人生は終りかと言われる程の状態であったと退院してから聞かされましたが、その後20年間は大きな病気にもならず、怪我もせず、平穏な生活をうることが出来ました。

近頃皆さんから、年寄り若く見るとお世辞半分としてもよく言われます。そこで63才から今年迄の20年間の生活の中で、特に健康に関係あると思われるものを並べて見ることと致します。

先ず煙草ですが60才位迄は、一日に20本から30本くらい吸って居り、又酒は、焼酎を百薬之長であるとして一合程呑んで居りましたが、63才のときに入院により双方共止めることができ、今になって考えるとこの入院生活がその後の健康に大変効果があったと思われます。

散歩は、退院後13年間は毎朝4時に起床し三軒程度を携帯ラジオを聴き乍ら歩いて居りましたが、今はこれに代えて軽い運動として、野菜造りを進めて居り、家族5人の食べる物を充分賄うことが出来、その時期に合った野菜を作るたのしみと、散歩に代わる運動と、一石二鳥になると思うこの頃です。

又六、七年前から遺伝のため難聴となり、人との会話やテレビ等も音を大きくしないと駄目ですから、家族から文句を言われるようになり補聴器を購入してこれを供えて居りますが、やはり自然の耳の方が良いと思います。真偽の程は解りませんが、耳が遠くなると長生きすると言われて居るからこの難聴も、83才の今日迄生きて来られた賜物であると感謝もして居ります。

私なりに思うことは、「まあ年だからこの位でいいや」でなく、自分なりに精一杯頑張って生きることが第一と感じて居ります。

私の健康法

北部地区 野川 恭弘

“深呼吸と歯茎のマッサージ”

健康には、食生活が一番大切な事は言う迄もあり

ません。現在の健康を維持している事に感謝しています。私の健康の源は幼い頃からの食生活にあると思います。幼児期・少年期は戦前戦中戦後でした。朝食は、わかめか、大根の味噌汁(今はわかめと豆腐の具が定番)ごはんは生卵を混ぜて食べたものです。その頃は、家で鶏、兎、犬、その他メジロを飼っていました。冬の日曜日には、祖母と海辺でおさのりを取りに行き行って洗って干して朝の食卓に並べました。当時の父の職業は味噌、溜屋でした。(戦後、物不足から、蒲郡味噌溜配給所になりましたが、昭和23年から、統制解除になり自由販売となった為、廃業し繊維工場になりました)半農家(母と祖母で農業)でしたので梅干し、大根漬、胡麻、えだ豆、米、小麦、さやえんどう、里芋、さつまいも、ジャガイモ、白菜、キャベツ、人参、みかん等季節を先取りした食べ物に恵まれました。その他魚と云うと、エイやイワシ。お祝時の年一、二度ホウボウも食べました。すき焼きは、正月とお祭りの定番。煮干しは、味噌焼きの味噌をつけて食べる。これは成人になる前まで続けました。お陰で71年間、親知らず以外の歯は、親から頂いたそのまま現在も大切に使っています。歯磨きは言うまでもなく三回。それに加えて歯ぐきのマッサージ。これも大事な事です。堅い物を食べるには欠かせません。私の一日は早朝の十回の深呼吸から始まります。趣味の野球は学生時代から五十六、七年になりますが、いまは隔週一日弁当持ちで審判員としてグラウンドに足を運んでいます。やはり健康が何よりも宝です。

私の健康法

小江地区 松本 和雄

私の健康法は近くの温泉めぐりです。蒲郡の近くに多くさんの温泉があり毎週のように出かけています。十一月九日小江公民館での老人クラブ小江地区の教養講座があり私が、講師となり午後一時半から三時まで三十六名の方が集まってくださってお話をしました。

「本宮の湯」～鳳来町の「梅の湯」「ゆうゆうアリーナ」東栄町の「東栄おんせん」豊根町の「どんぐりの湯」新野峠を通過して長野県に入りますと左折して売木村の「こまどりの湯」～平谷村「ひまわりの湯」「宿り木湯」～浪合村の「不動温泉」～昼神温泉に到着します。もとに戻って新野峠を一五号線を直進しますと天竜村に「おきよめの湯」阿南町に「かじかの湯」下条村に入りますと「コスモスの湯」天竜峡を右手にみながら飯田市へもう少