

ちょっと聞かせて！ 健康の秘訣

私の健康の秘訣

南 2 班 船越 昇

早寝早起きの生活習慣が私の健康生活を支えてくれている。

午前 2 時。体内時計が起床を告げる。準備体操をして、身支度を整えて、祝園駅東の自宅を出発。府道を南へ、菅井の集落を横切って木津川堤防に出て北へ向かい、開橋で折り返す約 5 km のコースを、この 5 年間毎日続けている。約 9 千歩。帰宅は 4 時過ぎになる。

朝食は 5 時から 6 時。新聞、テレビに目を通し、8 時を回ると、近くの整骨院へ筋肉トレーニングに向かう。歩行だけでは使わない筋肉を鍛えるのが目的で、週 2 回は姿勢矯正を受けている。

昼間は外出して、友人、知人に会い、会合や教室に顔を出す。食事は外食が多い。

夕食は 5 時半頃と早い。8 時までに寝ることにしているので、胃や腸を休めるためだ。お蔭で体調は極めて良い。快眠、快便。血圧は 1 2 0 ～ 7 0 台を推移している。

私の腰痛（脊柱管狭窄症）対処法

光台八丁目 越智 政記

2 年ほど前、「脊柱管狭窄症」を発症、2 0 m も歩くと痺れてきて歩けなくなる「間欠跛行」の状態になり犬の散歩もできないくらい悪化しました。いろいろ本を読みあさり自分で治す方法をやってみることに、すると少しずつ歩ける様になりました。

私の対処法の基本は、背骨回りのストレッチを行うことです。私に一番効果があった方法は、うつ伏せになり両手の肘を突いて、片足を胸に付く様に曲げ、もう一方の足を後ろにまっすぐに伸ばします。そのまま一直線になり、伸ばした足の方の腰を床に付くぐらい落としていきます、すると背中の方の片側を伸ばすことができます、3 0 秒～1 分程伸ばしたままにし、次に足を変えて反対側を同じように伸ばしていきます。これを 2 ～ 3 回筋トレと組み合わせて行います。

私なりの方法ですが、これからも体を鍛え元気な 8 0 代を目指し、シルバーの仕事も頑張りたいと思っています。

私の健康の秘訣

東 酒井 勇

まず体を労わる気持ちを第一に考えています。起床前布団の上で 1 5 分間ほど手をもみ両足をあげて 1 0 0 回手足をぶらぶらしたり、ほかの軽い運動をした後起床します。

夜寝る前ストレッチ 2 0 分間ほど毎日しています。これは有酸素運動です。体温をあげると寝付くまでの下がり幅が大きくなるので眠りにつきやすいそうです。

また、ウォーキングも続けています。タバコと酒はたしなみません。悩みは出来る限り少ないほうがいいに決まっている。非健康的だからです。人との悩みに突き当たったとき、相手が感情的な態度をとり続ける限り、それに巻き込まれていると心は疲れ切ってしまう。「自分を自由にする」「私は自分を味方にする」それは自分に責任を背負うことになりましたが・・・。

小さな満足を日々得ることが睡眠のための何よりの良薬です。

事務局からのたいせつなお知らせです

今回の総会において、以下の各規定が変更されました。内容は、以下の通りです。

1. シルバー保険（第三者の物を壊したり、ケガを負わせた場合の総合賠償責任保険）を使用する場合の会員負担額（令和 4 年 7 月 1 日から施行されます）
 - ・令和 4 年 6 月まで：1 事故 1, 0 0 0 円
 - ・令和 4 年 7 月から：1 事故 5, 0 0 0 円
2. 会員表彰の該当者
 - ・令和 4 年 3 月まで：登録期間 5 年以上、3 0 日以上就業、年齢が 7 0 歳以上の会員
 - ・令和 4 年 4 月から：登録期間が満 5、1 0、1 5 年の会員
（何れも表彰月現在引き続き就業していて、会費を納入していること）