

“私 の 健 康 法”

石 原 靖 造

健康維持に付いてよく言はれる言葉に“バランスの良い食事” “適度の運動” “質の良い睡眠”と言うのがあるのは皆さんもよく耳にされると思います。問題は具体的な中身ですが、これまで頑張って来られた皆さんは、それなりに色々工夫されて来られたと思います。私もそれなりに努力して来たつもりですので、この機会に纏めさせて頂ければと思います。

先ず食べる事については、何を食べたら良いかと言う事になりますが、三年前の東京二八会で披露させて頂いた“サアニギヤカニイタダク”を努力しています。つまり、サは魚、アは油（オリーブ油）、ニは肉、ギは牛乳、ヤは野菜、カは海藻、（ニ）イは芋類、タ卵、ダ大豆（納豆、豆腐）、ク果物です。

これは或る製薬会社から案内されたものですが、不勉強な私にやれビタミンだのミネラルだのと言われても、良く分かりませんので、これを食べておれば大丈夫と自分に言い聞かせています。それでも栄養不足が心配になり、ユンケルやヘパリーゼの様な栄養剤から、胃腸に乳酸菌やビフィズス菌、難聴にいいと言われてはヒマワリの種、頻尿にはノコギリヤシ、目にはルテイン、ブルーベリーといった具合にどんどん増えて行き、今では 13 社、計 18 種類のサプリメントを摂るに至っています。（写真）

これらの内、効果が多少実感出来るものがあれば、全く感じないものもあり、その検証は難しくて良く解りません



が、これで何とか生き延びてるし、死んだらもう飲めないと思って付き合ってる処です。

各社から毎月送られて来る情報誌（写真）は色々と健康に関するニュース満載ですが、余り多くて読み切れていません。

次に適度の運動ですが、これは趣味がゴルフと言う事もあり、写真の様なベランダ前の小さなスペースで素振りや体操をやっています。家の中でパッティングの



練習も出来ます。後は近くの美しい野川沿いや成城の豪邸街を極力散歩する様努めています。

これに加えやもめ暮らしの宿命で、掃除、炊事、洗濯、買い物が加われば、夜の寝付きは全く問題ありません。そのまま朝迄ぐっすりに行きたい処ですが、

そうは問屋が卸して呉れません。前立腺肥大による頻尿のため、夜中に何度も目が覚めてしまいます。現在四種類も薬を飲んだり、骨盤底筋鍛えたりと、対策打っていますが、余り改善見られず、先の見えない苦戦は未だ当分続きそうです。

現在入院する程ではありませんが、眼医者（緑内障）、歯医者（歯周病）、泌尿器科、内科（主治医、血糖値）、に診て貰って居り、薬も七種類あります。そして年に一度の人間ドック・脳ドックも受けています。

少し長くなりましたが、以上が私の健康との闘いです。否、加齢との闘いと言った方が良いかも知れません。この結果が如何なろうとも納得して諦める事が出来るのではと思っています。

皆さんの健康法を是非聞かせて頂き、大いに参考にさせて頂ければと思っています。

コロナ禍はまだまだ続きそうです。熱中症にもくれぐれもお気を付けになり、この夏を乗り切られる様願っています。

令和3年7月20日

(完)