

私の健康法

2021年7月18日

太田隆次

健康法というと、ついこの前までは、「腹八分目」「食べてすぐ寝ると牛になる」とかで済んでいたのが、最近はテレビや新聞など健康に関するサプリメント、薬品、運動、体操、ジム、ヨガ、器具などの広告で満ちあふれています。どれもこれも、モデルさんが入れ替わり立ち替わり出てきて、この上なくもっともらしく見えるので 誰でも試したり取り替えたりした経験があるのではありませんか。実は私もその一人でした。あいにく効果があったのは一つもありません。

以下は、あれこれを試した末、もうあのド派手な広告にブレなくなった70代から実行している「私の健康法」です。

1. サプリメント

DHAは食事では賄いきれないので規則的にとっています。子供の頃は「肝油」と言っていましたね。

2. 運動

大富豪かアラブの王様ならともかく、自分の金を使ってジムで指導付きで「運動」するのはいかがなものでしょうか。

「運動」なら、私は家事労働で十分過ぎるほどしています。私事を付け加えると、私は2005年に妻を亡くして以来、いわゆる家事労働は全部自分でせざるを得ません。

(スーパーまで歩いて往復し、生活用品と食材の購入と運搬、三食の料理、食器洗い、洗濯、入浴、掃除、片付けなどすべてです。個人差もありますが、政府も認める育児手当も出る労働です。テレビで見る掛け声入りの体操は自給自足の一人暮らしの老人には羨ましいです)

3. 食事の糖分は減らしても、蛋白質は減らさない

105歳まで現役だった聖路加国際病院名誉病院長の日野原重明先生が、元気で長生きの食事の秘訣とし



て、「量は減らしても質は落とさず、特に肉は毎週水曜日はビーフステーキは欠かさない」とよく話されていたのを、自分に都合のいいように実行しています。

4. 一病息災

昔から「一病息災」といって一つの病気があれば、それだけ気を付ける習慣をつき全身の健康を守れるということですね。

私は富士登山をしていた時、高山病で苦しんだことで自分の心臓が弱いことを知りました。厳冬の折り、車を素手で水洗いしていたとき、胸が突然痛くなり心臓の冠状動脈に血栓がある狭心症と診断され10日間ほど、入院手術したことがあります。以来、心臓の血栓予防には人一倍注意して過ごす人生を送っています。

5. 自治体の「後期高齢者健康受診」の活用

毎年一回自治体から皆様に「後期高齢者健康受診案内」が送られて来ますね。受診料自己負担はたったの800円です。私は毎年この結果表をチェックして活用しています。この上ない貴重な情報源です。

もしまだでしたら、是非実行されることを声を大にしてお勧めします。

以上