

## はぐくむ光のびる若芽

259

二又 川島 房代

我が家は、祖父母と主人と息子、そして私の五大家族です。息子が無事に生まれ抱っこした時は「私も親になったんだ。」と実感しました。

息子は三歳の時、保育園に入園しました。私も働きにでるようになり、祖母が息子を見てくれているので助かっています。私が仕事から帰ると嬉しそうに「お帰り。」と言ってくれます。息子のことを聞く「明日も頑張って仕事をしよう。」と思えます。そして、気持ちや和みます。

普段は悪さばかりして困った息子ですが、少しは良いところもあるようです。

最近では挨拶をするようになってきました。先日も近所の人に会った時に挨拶ができました。「偉いね。」と、ほめられたのが嬉しかったようです。知らない人にまで言ってしまうのは困ってしまいますが、大人になっても

忘れないで挨拶をしてほしいです。

他には、洗い物をしていると、「手伝ってあげる。」と言って、イスを持つって私の隣にきて手伝っ

「どういたしまして。まだやっておげるね。」と言ってくれます。

「毎日、学校でもちゃんとやっつてね。」

「わかった。」

と言っていますが、まだまだ

## 息子の成長を見守りたい



てくれます。気が向くと、お風呂掃除もやります。自分も濡れながら一生懸命やっています。私が「ありがとね。」

だのよつです。以前よりは成長していると思いますが、「まだまだ、これから」。息子の成長を見守っていきたいと思います。

## 今月の顔 シリーズ ⑨

## 健康の秘訣



高知尾 ふくさん (橋 場)

高知尾さんのジョギング姿を見かけたことはありませんか？

以前から颯爽と走る姿を何度か見かけ「何歳なのかな、すごいな。」と感心していました。そして、今年の骨粗しょう症健診では骨密度が同年齢比130%と受診者の中で最も高い結果でした。高知尾さんの健康の秘訣をご紹介します。

## ①自分に合った運動

ジョギング歴は17年で、夫と共に数々のマラソン大会に出場してきました。現在は週1〜2回6〜7kmを40分かけて走っています。この他にもジャズダンスやエアロビクスを週1回ずつ行っており、一度も休まずに参加しています。多少具合が悪くても参加すると何故か直ってしまうそうです。また、ジャズダンスなどの若い仲間からも「その元気の秘訣は何？」と良く聞かれるそうです。これだけの運動をしても、全く疲

れないというのですから驚きです。

ジョギングを始める前には、特別な運動をしていなくていいそうです。やはり運動を継続していくことで体力を維持することが出来るんですね。これからは無理をせずにできるところまで挑戦したいと話されていました。

## ②若さを維持したい

「絶対感覚の世界だから年齢は敵だ」という言葉が高知尾さんの格言です。洋服の仕立てという夢のある仕事をしているため年齢は考えたことがないそうです。

若さを維持するために、自分の体型には特に気をつけており、鏡で自分の姿を横から映し、姿勢を意識しています。また、毎朝、体重と体脂肪率を計り、変化を確認しています。150cmで44kgですが、何と体脂肪率は約12%を維持しており、運動を続けることで数字にも表れていました。

## ③健康を考えた食事

骨密度を維持するには、カルシウムなどの栄養をたっぷり取る必要があります。乳製品、緑黄色野菜、大豆製品・小魚・果物を毎日しっ

かり食べるように心がけているそうです。

また、防腐剤や着色料などをなるべく摂取しないよう、天然の素材を生かし手を加えた食事を作っています。例えば麺類は乾麺からゆで、だしは鱈節・昆布・煮干から作って食べています。

家族性高コレステロール血症があり、善玉コレステロールの割合が高いものの、食事の内容にはかなり気を付けています。

## ④明るく生きたい

終わったことは考えず、今この時間を大切にすることを、くよくよしないことをモットーにしています。また、夫の理解があるからこそ、自分のやりたいことを自由にやらせてもらっていると、ご主人にとっても感謝していました。夫婦共に干渉しすぎず、良い関係を築きながら生活している様子が伺え、理想の夫婦だと思いました。

若さを維持するには年齢を気にしないこと、体力や体型を維持するための努力が必要であることがわかりました。私も将来、高知尾さんのように若々しく過ごせるように、頑張りたいと思います。颯爽と走るジョギング姿をこれからも楽しみにしています。

(保健師 大竹)