私の健康法 文章と標語 入選作

327点のご応募ありがとうございました

「私の健康法」をテーマに市民の皆さんから、文章、標語、イラストを募集したところ、百三十一人の方から合わせて三百二十七点のご応募をいただきました。内訳は、文章八十一点、標語二百三十八点、イラスト八点、応募いただいた中から、十一月二日に行われる「健康フェスティバル」会場で表彰を受ける入選作を紹介します。

（文章と標語は二・三面、イラストは四面に掲載）

山登り

水落 ミイ子（白山浦、57歳）

山登りを始めて丸十年になる。子どものころからスポーツはからきし駄目で、いつも体育の時間は泣きの涙だった私が、である。

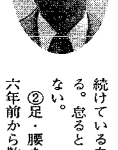
それが、新聞記事の「中高年の山登り」に触発されて、ワァッとばかりに新潟楽山会ができ、最初からの会員で今に至っている。忘れもしない昭和五十一年八月八日の五頭登山からである。

どうして山に登るのか、とはよく聞かれることだが、理由なんてない。ただ気分がいいから、とでも答えるしかない。しいて上げるなら、あのかれんな高山植物の数々に会えるから。そして、山の頂きのおいしい空気。俗世間の悩みごとなど、みんなみんな吹っ飛んで、すがすがしい気持ちになって帰って来れることだろうか。

友人に街角などで会うと、やれ四十肩だの、五十腰だのと訴える人が多い。すかさず私は山登りを勧める。全身運動になるので、少々の肩や腰の痛みなど解消してしまうのだろうか。更年期障害なんてのも、会の仲間からは聞いたこともない。足も丈夫になって、たしかに〝一石三鳥〟にもなる。

なぎさ荘でダンス、カラオケ

石崎 信（南笹口二、69歳）



あと数カ月で七十歳の古希を迎える私の日ごろの健康について、次のことを実行している。

①ラジオ体操は四十数年も続けている自慢の運動法である。怠ると一日がおもしろくない。

②足・腰を鍛えるため、五、六年前から散歩している。ステッキ代わりに犬を連れて五、六㌔㍍は散歩する。腹の空きがすこぶるよい。

③最近、老いも若きも社交ダンスのブームである。知人にすすめられて、今年の二月から「なぎさ荘」にダンスの講習に通っている。ようやくブルースが踊れるようになった。頭と体を使う絶好の運動だと信じている。

④カラオケ講習にも入り、腹から大きな声を出すため、音痴であるが、蛮声を張り上げ、健康に一役買っている。

⑤健康の秘けつは運動も大切であるが、食事も大切である。長寿十則の中から、小肉多菜、小塩多酢、小糖多果、小食多齟（そ）を参考にしている。

縄なし縄とびを1時間

木村 篤子（五十嵐中島、75歳）

私は以前に高齢者相手の老人カウンセラーをしていたが、高齢になってからは、特に何よりも健康第一だと強く感じた。クラスメートも七十歳を半ば過ぎると、体のあちこちに老化現象が始まるようになった。

実行している健康法はかれこれ十年続けている。そのためかおかげ様で、体に異常はなく、健康で楽しい老後を送っている。

健康の第一は歩け歩けである。新潟駅から中央公民館まで歩いてくると、友人は驚いているが、途中で万代橋の上から眺める風景のすばらしいこと、健康の喜びをかみしめている。

ところが、一定距離をコンスタントに歩くということは、いろいろな事情があって、毎日実行するのは大変である。

十数年続けているという健康法は、テレビの娯楽番組を見ながら、縄を持たない縄とび体操を一時間続けることである

夏は暑くて少しこたえるが、それ以外は全身運動で大変に心地良い。

一時間続けるのは相当くたびれる。「継続は力なり」と老体にむち打って、元気な老後を送りたいものと毎日がんばっている。

入浴時のマッサージ

小鍛治 明子（松浜新町、37歳）

朝食、弁当作りを中断し、ラジオ体操で体をほぐすのが、日課になった。一日中、机に向かっている仕事からか、肩こり、頭痛、おまけに便ぴ気味で困っている。

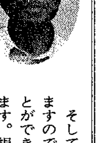
自分の体は自分で管理しなくては――と思い、入浴時には、おへそのまわりを両手で押したり、下腹の脂肪をつまみ出すようにマッサージをしている。

そして、水でしぼったタオルで、ほてった体をふいてから、肩の力とひじの力を抜いて、ピョンピョンと跳躍をし、百回数える。

やり始めて半年だが、心もち、下腹部のたるみがなくなり、首すじ、肩のこりも少しづつ軽くなっているようだ。

毎晩眼球の回転運動

計良 大介（浦山四、76歳）



普通、老眼の度は年と共に進み、老眼鏡の度数も数年ごとに強くならざるをえない傾向にありますが、この防止策の一つに眼球の回転運動があります。

夜床についた時、あおむけに寝て、目を開けたまま、眼球をまず上下、左右に、次に右回転、左回転を、それぞれ五十回以上繰り返すのです。

初めはめんどうで嫌になりますが、我慢して実行しているうちに習慣になり、難なくできるようになります。

そして、ほどよく疲れてきますので、すぐ眠りに入ることができ、寝付きもよくなります。根気よく実行して数カ月たつと、次第に目がはっきり見えるようになって、眼鏡の度数が逆に弱くなってきます。

私は六十歳ころから老眼鏡を3回買い換えましたが、実行してから約三年後の今、最初の最も弱い度のめがねで新聞も楽々読めるようになりました。今後いつかは、めがねなしで読書ができるようになることを期待して、毎晩眼球の回転運動に励んでいます。

審査を終えて

西保健所所長 富樫 和夫

健康づくりは、「運動・栄養・休養」が基本である。入選作品以外にも、中高年者で運動、特にジョギングを健康法に取り入れている人が多かった。最も手近で効果も期待できるからであろうが、いまだにジョギング中に突然死が報告される。走ること自体はかなりの運動であり、十㌔のミニマラソンでも、ラグビー、サッカー以上の運動量であるとも言われる。それだけに肺機能の向上、足腰の筋力アップの効果が期待できるわけだが、走行距離やスピードアップに挑戦し、記録の更新をねらいがちである。走った分だけ健康になるものではない。

跳躍やエアロビクスダンスなども音楽に合わせて楽しくやれる健康法だが、それだけに度が過ぎて思わぬ〝健康被害〟を招くことがある。運動による健康づくりには、事前事後の心臓、血圧のチェックと脈拍数が百四十を超えない運動量を限度とするのが望ましい。

散歩、奉仕活動によるストレス解消や、読書、習字など、そのほかユニークな健康法も精神面の健康法として効果的であろう。

栄養による健康づくりはもちろん重要であるが、一品で特効薬的食品があるわけでなく、やはり日常のバランスある栄養摂取を心がけてほしい。健康食品の誇大宣伝に要注意。

いずれにしても、だれにでも共通する健康法があるわけがないのだから、一人ひとりが年齢、環境、労働に応じて自分に合った健康法を見つけ出すと同時に、自分の健康を過信せずに、常に健康チェックをしておくことが大切である。それが結果的には、健康づくりの一番の早道である。

テニスで禁煙成功

北村 光一（松浜五、35歳）

私の健康法は「テニス」です。公民館の初心者教室で集まった地域の仲間とやり始めて六年目になりました。

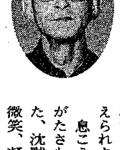
優雅に見えるテニスもいざやってみると、なかなかハードなスポーツで週一回の練習でもへとへとにバテてしまい、次の日は体のあちこちが痛く体力のなさを痛感しました。

特に、試合をするようになって息が続かずダウンするにいたり、四年前におもいきってタバコをやめることに成功しました。それからはカゼもひかず、胃の調子もいいようです。

体力面だけでなく、練習や仲間との交流、またいろいろな試合での緊張感は日ごろのストレス解消となっています。テニスの腕前はなかなかあがりませんが、生活の一部となっているテニスを長く続けていきたいと思っています。

「微々調息」は心の健康

石塚 星郎（小針南台、76歳）



良寛の「微々として気息を、調（ととの）う」という言葉からヒントを得て、私は健康法として息こらえを毎日行っています。

息を止めて少なくとも三十秒間静かに息をこらえます。力みの入る息ばりや息むこととは少し違います。

息こらえを数回くり返すとやがて全身に生気がよみがえってきます。短時間息を止めるという軽微なストレスが、からだに働きかけて各器官の機能をめざめさせたためと考えられます。

息こらえで呼吸作用のありがたさもよく分かります。また、沈黙、瞑想、畏敬、祈念、微笑、凝視、傾聴などの心の働きも静かな息こらえと深いかかわりを持っていますので、良寛の「微々調息」は、心の健康にも意義深いものと思います。

清掃奉仕で健康づくり

浦野 又造（西堀前通一、80歳）

子供は既に巣立ち、病弱の老妻は不幸に三月他界した。子供たちから同居を勧められたが、私はまだ健康で一人暮らしでもがんばる。

以前より主婦稼業が増えたが、さほど苦にならず、毎朝早朝に周辺のバス停などを清掃しているが、これが奉仕だけに心も明るく楽しい。

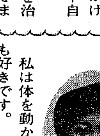
そのほか、十一月から翌年四月まで町内の夜回りや除雪、定期的に登校児童の交通安全にも参加している。

また、毎年新潟まつりにご奉仕、それに趣味の植木づくりと絵を描き、心の栄養ともなり、いずれも健康に関係している行動ではないだろうか。

日常、私は健康管理などには無関心だ。空気の清い早朝の清掃奉仕が私の健康づくりの特効薬で、健康のうちは社会のため、自己の健康づくりに活躍したい。

早朝のジョギングが心の励み

桜井 みつぎ（浦山三、32歳）



私は体を動かすことがとても好きです。

水泳、エアロビクス、民謡で踊ること、すべて私のストレス発散法であり健康法でもありますが、今は何よりも早朝ジョギングが私にとって、大きな心の励みであり、健康法であるような気がします。

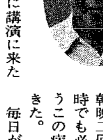
ようやく始めてから一年になり、三キロ、四キロ、五キロを体調をみて毎朝五時に起きて走ることがやめられなくなりました。

人に負けることの多い私でも、走る苦しさの中で、〝自分にまで負けるな〟と言いきかせると、〝負けてたまるか〟と心の返事が返ってきて元気が出てくるのです。

そして、必ず走った後に、大学ノートに体の調子、心の調子を書きとめておきます。

鉄棒にぶらさがりギックリ腰を克服

清野 清太郎（北葉町、74歳）



ある日、会社に講演に来た先生が、朝の洗面の際に、洗面器の中に顔を入れ、眼の開閉を繰り返すこと数秒にして、七十歳まで眼鏡不要論を説いた。

それより私は四十年近く続けて、現在でも眼鏡なしで新聞は読めるが、眼の健康には老人になったら眼鏡をかけるとよいといわれて、現在はかけることにしている。

また、私は二十八歳の時に、いわゆるギックリ腰というのにかかり、毎年一カ月に一、二度は苦しめられた。

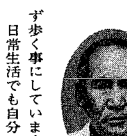
しかし、エビ運動を朝晩二回、鉄棒にぶら下がることを朝晩二回は、旅行でも飲んだ時でも必ず継続して、とうとうこの病を克復することができた。

毎日が髪一本づつの効果だと思い。まず続けることが勝利への道だと私は深く信じている。

〝健診で年に一度の健康チェック〟寒くなると混みあいますのでお早目に受診して下さい。

歩いて脳卒中を治した

渡辺 利男（内野町、67歳）



十五年前、突然脳卒中に襲われ、重度左半身不随、歩行困難な生活が始まり、回復を図ろうと医師の診断を受けましたが、回復にも程遠い思いでした。

ふとした事から市の保健婦さんが訪ねて来られ、いろいろと病気に対する説明を聞き、いろいろの書類を読みましたが、結局歩く運動が一番効果があるように思い、早速実行に移し、発病以来十五年毎朝欠かさず実行しています。

それ以来、ちょっとの用、一時間以内なら自転車に乗らず歩く事にしています。

日常生活でも自分の寝具の上げ下ろしは自分でやり、腰の屈伸運動や背伸びを心掛け、病気に負ける事なく規律ある生活を心掛け実行しています。

また、ボケ老人にならぬよう種々の老人会の会合に出席し、話を聞きます。世間のいろいろな事を本で読み、本を読むだけでなくノートに書き取り、時々これを読みます事は、頭の運動にもなります。五十二歳で発病して以来、若かったせいもありますが、運動のおかげで今では日常生活も何不自由なく過ごしています。

歩く事は体の悪い所を治し、また脚の衰えを防ぎます。頑強にこの先十年くらい歩き続けたいと思っています。

梅干しで健康な暮らし

萩原 和子（松美台、54歳）

私は、抗生物質の薬があわないため困りました。今はほとんどの病気に効く薬は、抗生物質だからです。

ある時、「梅干一日一粒健康法」という一冊の本に出会いました。すっぱい物は苦手でしたが、体に抵抗力をつけたら病気になりにくいかと思って、早速実行してちょうど八年になります。薬は十五年近く、まったく飲みません。

また、食事には気を配っています。カゼをひいたら、すぐ梅肉エキスにハチミツを入れて飲みます。頭の痛い時も、十分くらいで治ります。蜂に刺された時、梅干で湿布したら痛みはとれ、数時間ではれも治りました。蚊にさされた時は、少しの梅干でこすると、かゆみは止まります。

健康な暮らしには、物事を善意に受け取り、和を大事に、気持ちを明るく過ごすことも大切な一つではないかと思い、心がけています。

ボケ防止に頭の体操

塚田 慎治（坂井東二、83歳）

私は明治三十六年生まれで、八十三歳です。十五年前から、一日一万歩づつ散歩しています。毎朝六時半に起床して、軽い屈伸体操で眠気を覚まし、六時四十分ころから約一時間散歩してきて朝食。

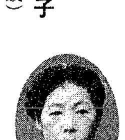
朝食後、用のない時はまず新聞に目を通して、次は頭の体操に読書したり、書き物を書いたりして、できるだけボケ防止にこれ努めています。

それから、食事については、高齢者には満腹は絶対悪いとのことですので、いつも食事は「腹八分目医者いらず」、「長生きに多食なし」で三度の食事は細心の注意を払っています。

次に塩分ですが、塩は高齢者はもちろん若い人にも成人病の元凶ですから、十分気をつけて、副食物には酢を使って酢の味で食べています。酢は消化を助け新陳代謝を盛んにし、老化防止と若さを保つ秘けつだそうです。

朝晩の入浴とゲタでの散歩

堀 トシ子（二葉町二、66歳）



ごく普通の食物を好き嫌いなく何でも食べ、朝晩の洗顔、歯磨き（夜は塩で）と入浴を欠かさぬことが第一。

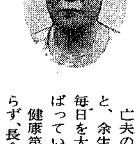
スポーツは一切やらず、もっぱら歩くことが第二。日に少なくて四～五㌔、少しがんばって八～十㌔犬を連れて海岸や林を歩き回るのは実にそう快。履物は雨天と雪の時期以外は下駄である。

睡眠時間は平均五～六時間、少ないが熟睡する。日中でも眠気をもよおせば遠慮なく眠る。たとえ十分でも、ぐっすり眠った後はスカッとした気分。

健康法などと特に意識したことはないが、そんな生活がいつのまにか私の健康法になっているように思う。だから、五～六年に一度おせわになる歯医者さん以外のお医者様には、とんとご無さたである。

カゼ防止にニンニク焼き

金子 芳江（東堀通十三、62歳）



二十年来ニンニクをホイルに包み焼き、毎日一片を食べ、匂い防止に牛乳または梅干しを食べて難病を克服しました。

生来の扁桃腺炎は完治しました。殺菌力は最高です。効果は個人差がありますが、私のからだにはバッチリで、病気は解消し、かぜはもう十年来病んだことがありません。

六十二歳の私は、冬は薄着で通し、部屋は十五度に保ち。一年中毎日の銭湯の上がり湯は水を十杯程度かけ、心身共に私の最高の健康法と自負しています。

亡夫の分まで長生きしようと、余生を悔いることなく、毎日を大切に心をくばりがんばっています。

健康第一に、人の世話にならず、長命願って生きる喜び、健康のありがたさ、感謝の毎日です。心有る方は、かぜ防止ニンニク焼きをお続け下さい。

ジョギングの汗と笑顔で今日もさわやか 川崎 奈々子（鳥屋野四、38歳）

健診で気づかぬ病気教えられ 碇 裕子（向陽三、34歳）

うす味の食卓囲んで健康づくり 平方 ヒデ（関屋下川原町二、64歳）

病む前に受けて安心健康診断 渡辺 きそえ（上木戸、57歳）

健康の笑いが揃（そろ）う食事時 本間 寧（附船町一、74歳）

身にあった趣味とスポーツボケしらず 長島 広次（東中野山三、66歳）

ガン検診受けて安心四十（よそじ）路坂 恩田 ヒデ子（大形本町、42歳）

食卓へ健康配る主婦のちえ 高橋 重拾（万代五、61歳）

健診は健康家族の合言葉 栗澤 喜司男（牡丹山一、64歳）

朝、夕にありがとうの感謝の心が長寿のくすり 土屋 俊治（月町、83歳）

健康の波が広がる明るい郷土 山岸 清次（牡丹山五、63歳）

青春の練磨で築こう豊かな老後 野上 由里子（曽川甲、13歳）

八十年生きるからだの基礎づくり 樋口 隆太郎（関屋田町三、58歳）

偏食が健康づくりの邪魔をする 中村 次郎吉（京王二、54歳）

健康はヤル気・根気で花が咲く 貝谷 東吾（浦山二、57歳）

佳作に選ばれた十人の方々は次のとおりです。（敬称略）

- 小野伸（坂井東二、23歳）
- 小浦方券次（五十嵐三、81歳）
- 玉木益男（本馬越二、51歳）
- 丸山一郎（文京町、61歳）
- 藤井ミヨノ（中山四、71歳）
- 塩谷照子（堀之内、58歳）
- 小畑政幸（牡丹山四、31歳）
- 小林七重（小新、36歳）
- 本田悌一（下所島一、52歳）
- 阿部エミ（早潟、52歳）