



私の健康法 26

組合員の皆さんが日々実践されている健康法を毎月一つずつ紹介します。

水泳

話——三田^{みた}彌壽^{やすのぶ}信^{のぶ}さん
(70歳) ●与謝野町字男山



10年ほど前、孫たちと一緒に時々プールに行くうちに「これはいい運動になる」と思い、通うようになりまして。最初は25メートルでも辛かったのですが、少しずつ続けるうちに1500メートル泳げるようになりました。70歳になった今は1000メートルでやめるようにしています。残り50メートルでラストスパイトをかけ、泳ぎきると「今日もやったなあ〜！」という感じですよ。

一日の農作業を終えた後、夕方から「クアハウス岩滝」に向かい、まず腹筋20回とジャグジーで体を温めてからプールに入ります。上がった後はサウナで汗をかき、腹筋とダンベル運動をしてから帰ります。用事がない限り休館日以外は毎日です。朝5時頃から45分ぐらい家内と2人でウォーキングするのも、水泳より以前からの日課です。

水泳を始めてからぜんそくが治りましたし、風邪もひかなくなりました。血圧はいいし、体でどこか悪いというようなこともありません。これからもマイペースで続けたいと思っています。農業をするためには、健康でなければどうにもなりませんからね。