



私の健康法 27

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。



ウォーキング

●与謝野町字明石
いながき まつこ
稲垣真子さん
(77歳)

糖尿病と診断されたのは61歳の時。不安で眠れなくなり食欲もわかず、数日で10キロもやせてしまいました。息子が「仕送りをするので治療に専念してほしい」と言ってくれましたが、フィレンツェで油彩画を学んだ後ようやく作品が売れるようになった頃のことです。そんなお金を使ってはすまない、まだ体が動くのだからがんばればよいのだと気づきました。

仕立ての仕事を続けながら、良いと聞いたことは何でもしました。食事の面では、かわいらしいエプロンをこしらえたり、小さな食器に少しずつ盛り付けたりして、満足感のあるように工夫しました。

ウォーキングは毎日40分。家を出発し、野田川や大江山を眺めながら堤防沿いを歩き、JA京都加悦支店のあたりで折り返します。

お医者さんに「長く続けることが



一番」と言われましたので、フォームなどはあまり気にしていません。ただ、歩くだけではつまらないので感じたことを俳句に詠んでいます。自分の作った服で歩くのも好きです。楽しみを見つければ何事も続けられるのではないのでしょうか。

