自然体がいちばん

私の健康法

ストレスは趣味や仕事で発散

大山崎町長　真鍋宗平さん

町長になって間もなく一年。町長に選ばれるまで自宅事務所で、時間に頓着しなかった生活が激変した。朝７時２３分の定時に自宅を出て、約２５分間、徒歩で出勤。昼は町長室で弁当。仕事が終われば帰宅して夕食。１１時には就寝。寝つきはよく、まことに規則正しい生活が続いている。

「健康的でしょう。もともと私は、自然体がいちばんと思っています。健康のために努力する、留意するというようなことはしないんですが、町長に就任して変わりました。私がダウンしたら多くの人に大変な迷惑をかけます。健康でないとあかん。そのためには規則正しい生活は役目の一つです」

町長職は激務であるだけでなく強いストレスがかかる仕事でもある。しかし、真鍋町長は、それを自身の中に取り込まず、趣味や仕事で発散させる方法を心得ているのだという。誰かと話をするのもその一つ。口調は滑らかで、話題は豊富。話はあらゆる方向に広がりながら進んでゆく。

少年時代からスポーツとは無縁。肺炎などいくつかの病気も経験しているが、健康には自信を持っている。「理想は原始人的生活。健康には気を遣わない」と言いながら、胃カメラの検査など「体の状態を確認するのは大好き」だそうだ。現職である限り、理想と現実はなかなか一致しないが、現実路線にシフトしながら眼前の難問に向かっている、というところだろうか。