私の
健康法

睡眠と食事に心がけ
ストレスためずに！

長岡京市長　小田　豊さん

市長という職は激務で、個人的な自由は利きにくい。土日はもちろん、平日の夜でも各種の会合や行事の予定が詰まっている。そんな中でも、小田市長はその日のうちには寝る、つまり午前様にはならないように心がけている。寝つきはよく、時間の許すときは十分に寝る。食事も不規則になりがちだが、しっかり摂る。なんでも食べるし、ことに野菜は好きだ。

「酒もたばこもやりますが、調子に乗ってはいけません。心身ともに健康でなければ正常な判断はできませんから」

端正な姿勢をくずさず、おだやかな口調が続く。市長になって５年目。その間、病気欠勤は皆無。多少かぜ気味でも自然になおしてしまう。身長、体重もこの３０年間、ほとんど変わっていない。子どものときから健康優良児で、中学、高校ではテニスや野球、ラグビーなどスポーツもやってきた。

「そんな意味では、こんな体に生み、育ててくれた両親には本当に感謝しています」

もちろん、定期的な健診、時間があればプールでの水中ウォーキングなど健康維持にも心がけている。

市長職はストレスもたまりやすい。それを少しでも回避するために、小田市長は早い決断と実行をモットーにしている。自分で処理する、担当ポストに指示するなど当面の課題は、できるだけその日の内に片付ける。まめな性格なのだろう。留守中の来訪者にも早速、電話で返事をしたり、絵はがきで礼状を書くのだという。