私の
健康法

早寝、早起き、朝ごはん

南丹市長

佐々木 稔 さん

園部町収入役を経て南丹市長に就任した佐々木さんはお酒が大好き。というが、これまで入院経験は皆無、最近十数年間、医者に掛かったことがないという程の健康体だ。そんな佐々木さんの健康法は？

「早寝、早起き、朝ごはんですよ。」

昔はよく夜中の２時、３時までお酒を飲んでいた。しかし、今では早寝、早起き、朝ごはんをモットーに１日が動いている。朝ごはんを食べるのに晩ごはんを早く食べる。晩ごはんを早く食べると早寝が出来る。早寝が出来ると早起きが出来るという風に、自然と規則正しい生活のサイクルになってくるという。それに伴ってお酒の時間も早くに始まり、遅くても１２時には布団に入れるそうだ。

「好き嫌いもなし、朝ごはんはしっかり２膳は食べます。」

疲労蓄積せず、早めに回復することを心がけている。

もうひとつ、歩くことを大事にしている。万歩計機能の付いた携帯電話を持ち歩き、いつもどれくらい歩いたのかチェックしているそうだ。普段は約３千歩ぐらいだが、出張などで東京へ行くと、できるだけ公共機関を使用し、タクシーには乗らない工夫をしている。地下鉄を乗り継ぐだけでも、距離があり、出張に行くたびに１万数千歩は歩いている。

「なるべく早く歩くようにしているんですよ。歩くと自分の体調がよくわかるんです。」

疲れていたら早く歩けず、息がすぐあがってしまう。歩くことが体調のバロメーターとなり体調を管理できるという。素晴らしく元気で、笑顔が印象的だった。