趣味を楽しむ 私の健康法

京都府医師国民健康保険組合理事長

檜垣 勝 さん

最近少し気になっていることはお腹周りのメタボ。しかし特に病気もしたことがないという檜垣さん。４月から秋にかけては自宅の長岡京市から大山崎の小倉神社までぐるっと

１時間かけて汗が出る程度歩いていたが、ここ３～４年は中断している。運動による精神的な爽快感が身体には良いそうだ。タバコは吸わないがお酒は大好き。今では毎日３５０ｍｌの缶ビールを１～２本に留めている。毎日といっても週のうち５日はノンアルコールビールで休肝日を設けるほどのビール党である。

「休み前の本物のビールは楽しみですね。」

ノンアルコールはお腹が膨れてカロリーOFF にもなるそうだ。お酒はストレス解消にもなる。

学生時代はサッカー、それからはゴルフを続けていた。そして兄に一度連れて行ってもらったのがきっかけで魚釣りにはまってしまった。車を飛ばして室戸岬まで行き、船で沖に出る。１メートルのブリや、１０１センチのシーラ、日本海では８７センチのタイを釣り上げる腕前だ。

「こんなに不健康なことはないですよ。１日中じっと座っているだけですから。」

好きなときに行って好きなときに帰って来る。自由気ままに釣りを楽しむ。それがストレス解消になっている。ストレスを溜めないのが檜垣さんの健康法だ。

魚釣りのことを話す目が生き生きと輝いていた。