私の
健康法

人のために尽くす

京都市食品衛生国民健康保険組合理事長

伊藤義浩 さん

京都市議を平成３年から３期務め、昨年で政界から身を引いたが、ゆっくりさせてもらえず、その後も様々な役職から離れられずにいるところです。
とにかくやると決めたことには全力投球。持ち前のパワフルさを活かして体を張って頑張ってきた。忙しさのあまり、しばしば体を壊し大病を患ったこともある。
そんな経緯もあり、今日ではマッサージをしても肩こりが治らないなどの小さな異変でも、病院で検査してもらう方がよいと学んだ。
「早めに病院へ行って、早期発見できればいいし、何もなければもっといいですからね。何か兆候があれば、とにかく病院で診てもらうことですね。」
自分はもちろん周りにも早めの診察を心がけるよう呼びかけている。
また、毎日が多忙で運動の時間を確保できない中、会合と会合の間に時間の余裕を持って行動し、会場間を少しでも歩くよう工夫をしている。
食事に関しては、夜９時以降にご飯を食べたりアルコールを飲んだりしないこと、それと基本的に油分を取り過ぎないことを徹底している。それに加えて最近では朝ご飯を少し遅めに摂ってしっかり食べる。その代わりお昼ご飯を食べないようにして体重コントロールを行っている。その成果としては、５キロの減量に成功してメタボ対策となった。
あとはストレスをためないということ。カルシウムがイライラには効果的で牛乳はかかせない。お酒の席でも言えることで、焼酎を牛乳と４：６で割って飲む。これはカルシウムを摂取できると共に、胃に膜が張られアルコールから胃を守れるので、健康的に楽しくお酒が飲めるのだ。
また、人のために行動することが大きな役割を果たしている。
「感謝されるとやっぱり気持ちが癒されますね。」
感謝の念でストレスが緩和してきたのは事実で、人のために行動することで本人にも良い作用があるのだろう。
議員を退任してから少しのんびりできると思っていたが、休む間もなく他の要職の依頼が殺到している。人のために尽くす日はまだまだこれからも続きそうだ。