



定年直後の6年前、二度目のがんが見つかった。医者から「もう手術はできないレベル」だと告げられた。「家に引きこもり、かなり落ち込んだ状態が続いた」。そんな時、奥さんの言葉が背中を押した。「家にこもったまま残りの人生を生きるのか、それともしたいことをやって生きるのか?」。「よし! 治療に耐える体力をまず回復しよう」と思った。落ち込むけど立ち直るのも早い。

家から出て

仲間としゃべろう

舞鶴市

あらき まさひこ
荒木 正彦さん(71)



自宅近くの公民館で、市とNPO法人が共催する生き生き体操教室が開かれているのを知り、すぐに参加した。社交的な性格であつという間に4人の男友達ができる。最高齢者は89歳。職業はさまざま。目的はもちろん運動だが、一番の楽しみは仲間とおしゃべり。「野球から政治談議まで話題

は尽きません。参加者40人のうち男は私らだけで、女性陣からは『おしゃべりばかりしている』と言われているんです」と笑う。「教室を休んだ時などは『どうしたんや、寂しいやんか。はよ出てこい』と電話をくれる。ありがたいですね」

同じころ、ウォーキングとパソコンを組み合わせた市主催の教室にも参加。学んだウォーキングが習慣となり、一日5000歩が日課となった。食生活も和食中心に。規則正しい生活で、高血圧の薬が不要となった。血液検査の数値も大変安定している。「お医者さんから一体何をされておられるんですかと聞かれました。うれしかったですね」



趣

味はパソコンでのネットサーフィンと最近はまりだした一人カラオケ。「それと家内との旅行です。これは趣味というより、もう生きがいです。1年に最低2回は海外に行きたいと思っています。18カ所で休止中の四国八十八カ所もすべて巡りたいです」

家にこもらず、どんどん催しに参加しよう。必ず友達ができるから、とにかくしゃべろう。これが「荒木流健康法」の極意だった。

