

十数年前、新宿駅にて、当時テレビでよく拝見した聖路加病院の日野原先生を偶然お見かけしました。混雑の中、先生はお一人で、重そうなバックを持ち、階段をスタスタと上がられてゆきました。当時私は長女が何回か手術をし、仙台、東京、松本を仕事（勤務）の合間をぬって往来する日々、更年期に入り健康について悩みを考える最中でした。その時の鮮烈な日野原先生のお姿に、感銘を受けて以来、いくつになっても健康ではつらつといたいと、健康グッズや食品、エアロビクスなどを試したり、筋肉や体幹を鍛える必要性やその方法を独学で学び、実践してきました。



更年期から今は老年期、十数年間続ける事は、決して簡単ではありませんでしたが、健康づくりは“自分次第、毎日の実践、積み重ね”そして人と比べず“常にポジティブでいること”と、努力と共に楽しんで続けてきました。その結果が健康で元気で、周りの人にも「若い頃とちっとも変わらない身のこなし、柔かさだね。」と声を掛けられるほどです。

最近では毎朝晩、布団の中でストレッチ、そしてリンパマッサージを日課としています。そして『健康に良い』というモノに常に興味を持って試しており、本誌せせらぎも毎回楽しみにし、読ませていただいています。

日野原先生との出会いから十数年、日々発信される健康でいる方法への関心と、自身を含め家族が健康であれと思う原動力、マイナスをプラスに常にポジティブでいる精神力、そして毎日の実践、それらが四位一体となって私の健康を支えてくれています。

レッツトライ！（笑）