

京都（へゆうゆうの里）入居者インタビュー

好きなことを続けるために ウォーキングは欠かせません

原田 和子様（75歳）

今回は入居5年目の原田様にお話を伺いました。

まずは、早起きから

原田様の一日は、早起きから始まります。子どもの頃お父様に教えられてからずっと早起きが習慣になっている原田様。これにプラスして、毎朝夕と1日2回のウォーキングを続けておられます。

「ストレッチをしたら出発します。まだ暗い内から歩きだして約1時間歩くので、帰ってくる頃には明るくなります。コースはゆうゆうの里の裏に続く東海自然歩道。私はとにかく森が好きなので、静かでもとも気に入っています。」と、里周辺の自然に恵まれた環境を気に入って下さっているようです。

20年以上続く習慣

実はこのウォーキング、なんと20年以上続けているとか！

「ウォーキングとセットで、歩いた後の水浴び、また腰痛予防として腹筋・背筋50回ずつ（毎日100回ずつ！）も続けています。この習慣が身についたのは、現役時代に会社の健康管理室で働いていたのがきっかけ。社員向け健康づくりのために、体操の先生が東京から月一で来ていました。その方に教えていただいたのが、水浴びと、腹筋・背筋の腰痛予防。歩くとき熱くなるので、水浴びは季節関係なく行っています。腹筋・背筋は一人でもできるよう、特製板の作り方も教えて頂きました。これも同じく20年以上愛用しているんですよ。（写真）」



特製板を使った腹筋

この特製板、あると無いとでは大違い！腹筋・背筋が抜群にやり易くなり、一人でも簡単にできるようになるのです。

「なぜ続けているかというのは、甘いものが大好きなので、そのためというのが大きいです。色々続けていて、10年以上続けているものもいくつかあります。が、ウォーキングと腰痛予防ほど、継続は力なり」と効果を実感できるものはありませんね。」と、その効果を実感されている様子。ひと手間かけた道具を使い、目的を持つて、好きなことを組み合わせることが、長く続ける秘訣のようです。

やりたいことがいっぱい！

健康体を維持することで、様々なことに挑戦されている原田様。入居してからは、ラインダンスやオカリナのサークルに所属し、新しいことにも積極的に取り組んでいらっしやいます。また里外では、ご友人やご姉妹との旅行へも定期的に行くそうで、年に数回行くという学生時代の寮仲間との旅行は欠かせない行事の一つです。

「離れていても時間が経っても、集まると当時の様に話が花が咲くのよね。」と本当に楽しそうにお話し下さいました。

様々なことに興味を持ち楽しむように取り組む姿に、私がとても励まされました。



夕方 ウォーキングにて