

アラウンド GOGO 55



病気とつきあうライフ

ステージ

小畑耕作

んでいます)

*

大会が終わったことで、春から県障害児学童クラブの会長、9月から社会福祉法人の理事長も。現職もあと数年、

「糖尿病予備軍です…」と宣告されてから15年余り、今では本格的な病気に、痛くもかゆくもないやつかいな病気。昨年未まで朝夕の食前に飲む薬を飲んでいれば大丈夫と自分勝手な判断で生活スタイルを続けてきました。

夜の会議や学習会までにお菓子やパンで空腹を満たし、帰宅してビールと夕食で就寝、いつものまにかメタボに。今、思えば、とつても健康に悪い生活を20年余り続けたかな。

*

若かりし中高生は細身のスタイルでソフトテニスの選手として青春を謳歌、社会人になり硬式テニスレッスンに通い和歌山県選手権でベスト8に。いつものまにか自分の体を動かす運動から仲間と一緒に職場や地域を変革する障害者教育・組合・作業所運動に変わっていったのです。そんななかでも日曜日は、市ソフトテニススポーツ少年団の指導を毎週やってきました。

昨夏の全国大会を終えて少

*

し生活にゆとりができたことから、今年一月から夕食を済ませスポーツジムに週3〜4回通い。ルームランナーで時速7・4キロでウォーキング40分、自転車漕ぎ30分、腹筋、背筋をやり始めて8か月。また、夜の会議の前に夕食をとること、野菜を先に食べることで、夕食後は間食しないなどの食事療法、スポーツジムで運動療法、薬療法を確実にすること、体重、ウエストなど数値に変化が表れてきました。(ビールは糖度0を飲

これからも多忙なライフステージだと思いますが、テニスの試合に再デビューすることを楽しみに、二つの運動(障害者・スポーツ)を続け、病気にも未永くつき合っていきたいと思っています。

(全障研和歌山支部長)

*小畑さんは「みんなのねがい」4月号〜10月号で実践を連載。講演会などで普及する勢いがすごい。

*「アラウンド55」は50代をむかえた会員によるエッセイコーナーです。