



ただ今 体重5キロ減

4年前に大腿骨人工骨頭置換の手術を行った。大好きなゴルフをしたいが為の手術だったが、その後やることはなかった。正月2日、大風の中、久しくやることがなかったゴルフを終えて、風呂場で体重計に乗り愕然とした。これは何とかしなければいけない。あまり気にしてはいなかったけれども、思い出せば

昨年人間ドックの検査値も相当悪かったし、内臓脂肪もビッシリだった。

この日のゴルフで今年目標は決まった。以前のようにゴルフを30台で回ってみたいというのではない。体重を落として健康な身体を取り戻そう！一念発起、スポーツジムへの入会、仕事が終わってからの一時間の散歩（片足1.4キログラムの靴を履く）を欠かさない。

あれから半年、体重は徐々に減少、**現在5キロ減で進行中。**

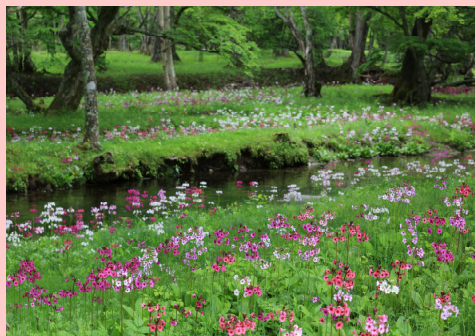
ちょっと嬉しいことがあれば他人に教えたいのは幾つになっても変わらない自分の性格、書いて知らせて、もう後に引けない状況を作ってしまうおうとこの原稿。

目標は今年中にあと5キロ減。そして目指すはピンピンコロリの90歳。足の調子もよし、ゴルフも復活した。エベレストや美しい山、富士山は下界から眺めて愛でるもの、登る体力がほしいと言っているのではない。10人兄弟で育った自分に授かった子供は娘が一人。なるべくなら世話にならずに済ませたい。

平成25年、寝たきりの高齢者は500万人を超える見込であるという。可能ならばその中の一人にはなりたくない。

そろそろ高齢者の仲間入りをする男の独り言である。

千手が浜に咲く クリンソウ



中禅寺湖

石井撮影

編集後記

「こもれび」夏号をお届けします。北海道や東北で軒並み三十度を超える暑さが続いておりますが、皆様はお元気ででしょうか。こんな時こそ五感をフルに使って、五味を楽しむことを心がけたいものです。おいしいお料理で、もし寝酒が過ぎた時には、横向きに寝て熱帯夜を乗り切りましょう。

（犬野・齋藤）

サークルiは、口の中の細菌が及ぼす全身への影響や、食事で噛むこと以外の口の知られていない機能を勉強し、それを市民の方々と共に考えていただく会です。ホームページ上でも情報を開示しています。

<NPO法人口腔健康推進協会サークルi>

227-0033横浜市青葉区鴨志田町815-35

電話：045-962-1184 FAX：045-962-1962

メール：info@circle-i.org URL：<http://www.circle-i.org>

