

interview

インタビュー

第2回

お元気ですか、先輩

SMBIC日興証券グループ健康保険組合には、全国1400の組合の中でも61組合しか実施していない、75歳の誕生日前日まで加入できる制度があります。そこで本誌では、「お元気ですか、先輩」と題し、当健保組合加入の70歳代の先輩に、現役時代の思い出や健康に関する考え方を伺いながら、後輩世代へのアドバイスをいただくコーナーを設けています。第2回となる今回は、60歳でウォーキングを始められ、以来じつに4万5000キロを踏破、現在も地域のウォーキングの会に積極的に参加されている森本博さんにお話を伺いました。

——本日はよろしくお話しします。さっそくですが、どんなきっかけでウォーキングを始められたのですか？

60歳少し手前で、地域のウォーキングの会にたまたま女房と2回参加したのがきっかけです。2回とも13キロのコースでしたが、70代の女性たちの健脚ぶりには驚かされました。その時に「忠臣蔵ウォーク」なるものに参加した体験談を小耳にはさみ、面白そうだと思い女房と一緒に軽い気持ちで参加したところ、こちらは初日に32、33キロを歩かされました。これはきつかった(笑)。赤穂浪士討ち入り300年の記念企画で、兵庫の赤穂城から東京・三田の泉岳寺までのコースを、月に1回集まり一つの県をクリアするという形式で、兵庫を4月にスタート、大阪、京都、三重、静岡と順に廻り、12月14日の討ち入りの日に合わせて泉岳寺にゴールインするというものでした。

——60歳から始められ、合計4万5000キロを歩かれたそうですね。

14年間のウォークで、四国の遍路を3回巡り終え、九州でも楽しいことです。車で通り過ぎてしまっただけで見過ごしてしまうかもしれない、ワクワクするような発見が歩くことで見つかるかもしれません。私自身、ウォーキングを始める前は興味もなかった花や植物の名前に、今ではとても詳しくなりました。訪れた土地にゆかりのある小説なども読むようになりました。

——当健保組合では、健康寿命を延ばすことをテーマに、「元気で長生き」を実現するための様々な活動を展開していますが、まさにそのお手本を実践していただいているんですね。

「健康寿命」と「平均寿命」の差を意識する必要があると思います。私は60歳の退職を機にタバコをやめ、70歳で車の運転もやめて、生活の便のよい場所に引っ越ししました。ウォーキングで道を歩くのも、自分の人生の道のりも、自分自身で考えることが大切です。個人的な意見ですが、現在の日本における終末医療が本人の望むものなのかどうか、機会があればみなさん自身でお考えいただくのも大切なこと、最近思い始めています。

——本日は大変貴重なお話をありがとうございました。

最後に、ウォーキングを始めて、「歩かなければ歩けなくなる！」をモットーに、イベントのない時でも、毎日1時間くらい夫婦ともども楽しく歩いています。おかげさまで医療費の削減に少しは貢献できたと思います(笑)。健保加入のみなさんのご健康をお祈りします。



“森本さんのウォーキング日記から”

2006年 九州一周

●十月一日 鹿児島県 鹿児島市→垂水市 二十七km

九州一周からのワンショット

鹿児島市を過ぎ桜島を歩き切った桜島口の早咲大橋付近で、十五頭ぐらいのイルカがまるで我々を見送るかのようについで泳いでくれた。自然界のイルカを見たのは初めてで大感激である。公園脇を通った時、小学校低学年と思われる男の子達から声援をうけた。「頑張ってくださいーい。元気な老人様ーあ」というものだった。ユニークな表現に感心すると共に、当地の子供達は真っ直ぐに育っているなと思った。



2008年 四国一周

●四月十四日

七時前に宿を出発。前山ダムからの急峻な山道、花折り峠を越える。道の両側には椿やミツバツツジが咲きほこっているが、あまり目を向ける余裕はない。滑らないよう足もとをしっかりと見つめつつ山道を進む。宿を出て十八km、「八十八番結願所」と刻まれた石標の前に到了。最終の霊場大窪寺である。「ついにめぐり終えた」というよろこびがこみあげてくる。ともに歩んできた女性達は感激で抱きあって泣いていた。納経帳の空白であった最後のページが朱印で満たされ「結願成就」した。「結願の証」をいただき、歩き遍路に与えられる「遍路大使任命書」とともに大事にかかえ、宿へと向かった。



▲四国一周からのワンショット(一番霊山寺仁王門前にて)
▶四国遍路八十八カ所を踏破した証「結願の証」



周の超ロングウォークも含め、数多くのウォーキングの会に参加しましたが、今年の1月末に4万5008キロに達しました。参考までに地球一周が4万キロです。数字的な記録を追うつもりは毛頭ないのですが、数字は結果としてついてくるものです。

——ウォーキングで出会った、最も素晴らしい風景は？

いろいろありますが、そのなかでも小豆島のお遍路でしようか。一昨年、昨年と2回続けて女房と一緒に参加しました。3月末くらいに1週間かけて空海ゆかりの八十八ヶ寺を巡るコースです。女房も私も特に宗教心から参加しているわけではないのですが、桜、新緑の小豆島周囲150キロを時計まわりに一周するため右手は山、左手は海という絶景が楽しめ、周囲を飛び回る鷲が同行することく、私たち夫婦を励ましてくれていたかのようでした。

——素晴らしい体験ですね。今後のご計画は？

今年は今仲間と琵琶湖一周に参加しており、4月に最後の1回を歩いて終了です。また「京都一周トレイル」というのを

見つけ、女房と一緒に踏破する予定で楽しみにしています。

——ところで、当健保組合にはご数年、20歳代の若い加入者が急増しています。ウォーキングライフを謳歌されている先輩から、後輩へのメッセージをお願いします。

元気で楽しく過ごすために、身近な運動療法として歩くことはお勧めします。例えば、水泳は練習しないと泳げません。でも歩くという行為は、健康でさえあれば習わなくても誰にでもできますし、さほど費用もかかりません。ちなみに私は、カナヅチで泳げませんが(笑)。自分のレベルに合わせて最初は、それこそ一駅前で降りて歩いてみる、そのうち二駅にしてみるというようなことから始めてもよいと思います。初めはきつなくても、歩いているうちにだんだんと脚ができてくるものです。健康にもよいし、仕事のストレスなどからも解放され、心身ともに元気になりますよ。

若い方はご存知ないかもしれませんが、昔「遠くへ行きたい」というテレビ番組があり、テーマソングの歌詞は大変有名ですが、訪れたことのない場所を歩くということは、と