日本一元気な西条へ
医師・歌手・市長が語る健康の秘訣

８月９日に開催した「ふるさと西条・健幸フォーラム」ではFM愛媛でパーソナリティを務める当市出身の塩出怜さん進行のもと、市長を含む当市出身の３人によるトークセッションが実現しました。健康的な生活を送るための秘訣、そして西条市の未来像が語られたセッションの模様を一部ご紹介します。（イベントの開催報告は６ページ掲載）

イベント報告は▼

日ごろ行っている健康法は――

松本　患者さんに健康について説明している手前、自分も「医師の不養生」と言われないよう心掛けています。仕事で疲れて帰っても、愛犬の散歩に20分ほど行くことで、健康維持とストレス解消につなげています。腹筋、背筋、ストレッチは昔から続けており、腹筋、背筋はそれぞれ50回ほど行っています。週末にはジョギングもして、体を動かすことを意識しています。毎日続けることが大事なので、まずは無理のない回数から始めるのが良いでしょう。

秋川　健康の絶対的な秘訣は、三食の食べる時間をずらさず、量を変えないことです。朝８時半、昼12時半、夜８時と決めていて、その間の間食は一切しません。また、毎日３kmをランニングマシンで時速12kmという比較的速いペースで走っています。走ることで足に刺激が伝わり、骨の密度が向上するイメージです。歌を歌う上で腹筋が大切だと思われがちですが、実は背筋が重要なんです。背中にぐっと力を入れ、お腹は柔らかくしておくと声がよく出ます。

高橋　日常生活で注意しているのは、塩分を控えることです。動脈硬化を防ぎ、循環を良くするためです。特に夏は水をしっかり飲むよう心掛けており、コップ２杯分くらい追加で飲むようにしているほか、野菜もたくさん食べるようにしています。塩分控えての「え」、水もうあとコップ２杯の「み」、野菜いっぱいの「や」をかけ合わせた「笑みや（えみや）」が大切です。

未来の西条市への期待は――

松本　西条に帰ってきてジョギングをするたびに、山も川も美しく、これほど自然豊かな街はなかなかないと感じます。ぜひこの自然が未来に受け継がれることを希望します。今回、多くの市民の方々が参加してくださっているように、西条市には全国を代表するような健康先進都市を目指してほしいです。子どもから高齢の方まで、みんなが元気に西条市の活動に参加し、盛り上げるような「全員参加型の健康都市」になってくれるとありがたいです。

秋川　私は芸術を通して心の健康をサポートする仕事をしています。体の健康と心の健康は切り離せないもので、心にも栄養を取り、動かしていくことが大切です。心の栄養は「感動」であり、美しいものを見て感動できる「感性」です。心を動かすのは、私がやっている音楽の力や、映画を見て涙を流すことなども含まれます。合唱コンクールでも優秀な成績を収める学校が多く、音楽大学に進学する出身者も多いので、これからも西条の芸術文化を大事にしてほしいです。

高橋　日本一元気なまちを目指しており、そのためには健康寿命の延伸が重要だと考えています。西条市の魅力は何かと聞かれると、ひと言でいうのは難しいです。なぜなら、海、山、工業、農林水産業、そして人も良い、と魅力がたくさんあるからです。私は西条市がハイブリッドで快適なまちだと思っています。皆さまには西条市に誇りを持って、楽しく愉快に過ごしていただきたいと願っています。