がんになってもいきいきと！

いきいき和歌山がんサポート理事長　谷野裕一

⑫⓪ スマートバンドで健康管理

11月初めの3連休はすごくいい天気で暑かったですが、そろそろ寒くなってきましたね。でも運動するとポカポカします。早朝の散歩から、お昼の散歩に切り替え時かも。今回は、私自身の健康の取り組みについてお話ししたいと思います。

連休にHUAWEI Band（ファーウェイバンド）8というスマートバンドを買いました。有名なアップルウオッチの中国版みたいなものです。私のスマートバンドは二つ目、家族からのプレゼントです。運動を計測したり、Suica払いで電車に乗れたり便利なのです。最近、運動は頑張っていますが、睡眠が気になり、夜間の計測もしたくなってきました。しかしアップルウオッチはバッテリーが1日しか持ちません。夜は充電が必要です。ファーウェイは6500円ほどで充電なしで1週間。中国製は品質が悪くて、問題が多かったですが、最近、ものによってはかなり良いです。われわれの子どもの頃の日本製に、中国が近づいてきています。

勝間和代さんのユー・チューブでよく言われている習慣化の方法の一つに、みんなでやるというのがあります。みんチャレという、5人で同じ目的のグループを作って写真をアップするアプリを入れました。年間4700円で、僕も「なかやまきんに君の有酸素運動10分間のユー・チューブを毎日やる」グループを一つ立ち上げ、「睡眠を良くする」「お酒を減らす」の二つのグループにも入りました。今週は、平日は飲まないで過ごし、睡眠はスマートウォッチを使ってかなりいい感じです。楽しみながら運動するということで、岸和田市民病院に通勤する電車の1区間を歩いて、和歌浦中央病院へは片道25分、歩きました。記録が残ると楽しくて、もっと歩くところがないのか考えてしまいます。

また、8月ごろから左膝が痛くて正座できなかったのですが、ユー・チューブで膝関節痛を調べ、良いものを発見しました。整形外科の先生が、椅子に座ったまま片足ずつ伸ばす方法と椅子に片足を上げて膝を折ってする体操を紹介しています。先生曰く、膝関節痛にはいろんな原因があり、どんな方法が有効か分からない。やってみて、良くなれば続け悪くなりそうであればやめる。ほとんどの場合、伸ばすか曲げるかのどちらかで良くなるということでした。それを始めて約3週間。夏からの膝関節痛はなくなり、正座ができるようになりました。もし教えてほしい人があったら連絡ください。その人によって違うみたいなので、同じようにできるかどうか分かりませんが、試してみるというのは価値があると思います。

乳がんの患者さん対象のワーキンググループをやり始めようと思っていますが、自分でやってみて、その結果を自分で観察するトライ&エラーができるようになると自分でいろんなメンテナンスができるので、良いと思います。皆さんもどうぞ！

NPO法人いきいき和歌山がんサポート

サイトはこちら