



いきいき和歌山がんサポート理事長 谷野裕一

がんになっても いきいきと!

あけましておめでとうございませう。ことしのお正月は暖かくて天気も良かったですね。正月早々に能登半島で地震が発生しました。29年前の神戸、12年前の岩手に救援に行きました。地震は直後でも大変ですが、数カ月間も大変です。普段と違った生活環境、ストレスから来る、持病のある人、高齢者に出現する症状の対応、がんの治療の継続など、難しい問題がたくさんあります。持続的な支援が求められます。さて、先週スキーに行ってきました。5時半に家を

(122)

筋トレでスキーを楽しく

出て、和歌山駅6時発のくろしおから新幹線で米原。米原からバスで1時間。年末に降って、前日にまた降って、当日晴れという少しアイスバーンはあるものの素晴らしいコンディションでした。若者のスノーボードの中に、おじさん(自分も含めておじいさん?)がちらほら。スノボのほとんどが初心者の方でしたが、70歳以上のおじさんたちはさすがにうまかったです。リフトで一緒になった方は、「だんだん一緒に来る人が少なくなっている」と言っていました。しかし、その歳でスキーをやると思う人は、さすがにうまい!

今回は新品のブーツと新品のウェアで初滑り。昨年25年ぶりに、秋田で1度、その後1人で小樽に行きました。小樽の夕食時に知り合ったイ

ンストラクターに2日間教えてもらって、楽しくなってきた。スキー。ブーツだけ。大阪の谷町6丁目。買い、ウェアと。GoogleはAmazonですごく安いのを調達。交通費1万3000円とリフトとスキーレンタルで8000

円。ちょっと高い遊びです。帰りのバスのおじさんたちの会話で、来て良かったなと思いました。2人が「どこから来られたんですか」から話し始めました。腕組みしてうとうとしながらそばで聞いていました。なんとお

2人とも79歳!「バスで山に上がっていくとウキウキしてくるんですよ」びっくりする。79歳で、ウキウキする気持ちがすごい。僕がスキーをした理由には、一つの理由には、筋トレをしているものの目標が見え

てこないこと。ボディビルコンテストはさすがに。健康のために筋トレをやっているだけだと目標がない。昨年は4時間スキーしても足にきませんでしたが。ことしは頑張ったせいかな。ちょっと足にききました。これから足

のトレーニングをしっかりとしようと思えます。こんな目標ができたまま筋トレが楽しくなります。つまでも目をキラキラさせてあそこに行きたい、ここに行きたいと思えるようなおじさんたちのようになるには、60歳の私はまだまだ筋トレをしなくちゃなと思います。目標のできた正月のスキー

来週21日(日)は秋田で講演会です。Zoomで見られます。お申し込みください!上部の二次元コードからどうぞ。

谷野メディカルアソシエイツ 代表
公立那賀病院乳癌外科 非常勤医師
谷野裕一

https://www.breastlife.com



1/16 さんぽう