

「散歩40分」と「青汁」で脱出 肺は真っ黒、激痛、断裂から

北海道支部事務所長 藤井 巖



私は、過去にヘビースモーカーで1日90本の煙草を吸っていたことが祟って、職場でめまい等具合が悪くなり、近くの病院で診察して戴いたところ、肺が真っ黒で、このまま煙草を吸い続けると「死ぬぞ」と医師に言われ、禁煙しました。

また日々の暴飲暴食が祟って、職場で執務中、腹部に激痛が走り、救急車で病院に搬送されました。診察の結果、胆嚢が癒着し、破裂寸前であったため切開による胆嚢摘出手術を受けまし

た。

更に剣道の暑中稽古中、左アキレス腱断裂により、職場の道場から病院に搬送され、切開縫合手術を受ける入院歴もあります。

2回の入院とも職場においての発症で、病院へも職場から直接搬送される始末でした。当時の職員の皆様には感謝と、そして看病してくれた妻にも大変迷惑を掛けたという思いが強く心に残り、それまで健康管理に関する意識が全く無かった私が30半ばになってやっと目覚めることができました。

それまでは、全く健康管理について関心がなく、何からはじめたらいいか思案したが、特効薬もなく、日常の食生活を改善しようと、それまでは肉を中心に食べていた



自宅の家庭菜園前の藤井事務所長「今年は雨が多くて不作でした」

ものを、急に、野菜・サラダにするのも無理があり、

『青汁』を購入して、飲む

ことから

はじめ

ました。

次に、

体重を

減らす

方法とし

て、身体

に負担の少な

い散歩(ウォーキ

ング)をすることから始

め、最初は20〜30分程度で息があ

がるという状態でした。軽い運動

からやって身体も慣れてからは、

40〜60分程度を目安に、散歩(ウ

ォーキング)をするようになり、

20数年に亘り、散歩(ウォーキン

グ)と青汁を毎日続けております。

今では、散歩が日々の習慣とな

って、歩かないと何か忘れていた

ような気がするようになりました。

この方法が今の私の生活には、

当てはまるような気がします。

地道に継続することが習慣とな

り、現在では心身ともに健康とな

って医者いらずという言葉がびっ

たりだと自負しているところであ

り、『私の健康法』と名打っ

てペンを取った次第であ

ります。

基本的には、雨、

風、雪を問わず、

毎日40分以上の

散歩(ウォーキン

グ)をするよう

に心掛けており、

その成果が過去2

回の入院以外なし、

人間ドックでも異状あ

りません。

その他、日々心掛けていること

① 通勤時は、エレベーター・エス

カレーターは使用せず、階段を

利用

② 旅行に行ったときも、朝早く起

きて1時間位の散歩

③ 土・日は、携帯ラジオを聞きな

がら、朝・夕2回の散歩

④ 疲れたと感じたら、無理するこ

となく中止

⑤ 歩くのに飽きたときは、自転車

を利用

⑥ 食事は、野菜と魚が中心

等、健康に留意しているところで

あり、参考にして下さい。