

97歳筋トレ頑張る



薬王寺地域ささえあい館で97歳の男性がトレーニングに汗を流している。つらそうな顔一つ見せずに筋トレのメニューをこなす姿は、仲間たちの励みになっている。その元気と健康の秘訣を探った。

この男性は、近所に住む鹿島正之さん。高齢者等支援団体「ささえーるダンディークラブ」で週2回、午後の1時間半程度、10名ほどの仲間と一緒に、かかと上げや屈伸などのメニューに取り組んでいる。

自宅でユリを育てるのが楽しみだったが、一昨年誤嚥性肺炎で2週間ほど入院した。それから植木屋さんに任せてしまい、時間を持て余して

いたら、体がなまってしまった。そんな折、ささえあい館の担当者からダンディークラブをすすめられた。さほど激しい運動ではなかったので続けることにした。

ダンディークラブでは、順番に一人ずつ、「1、2、3」と声を上げる。「これがとても気持ちがよく、続けることが楽しくなった」と鹿島さん。健康の秘訣は、「大きな声を出すこと、他人と話をすることです。100歳まで頑張ります」と力強く話す。

皆さんも、ささえあい館で体を動かしてみたいかがですか。

（聞き手：前田卓夫、小宮山清。写真・文：我妻滋夫）