

折々の記 No178 : 健康生活の意外な効用！

(H23/8/2 記)

毎日が日曜日の生活も一月が経ってどうやらペースを確立しつつあるようだ。朝夕には件のレジャー農園の見廻り、必要ならば水遣りや草取り、時にはキュウリやナスの収穫を行い、日中には、北朝霞駅前のスポーツジムで身体の鍛錬(?)に精出している。おにぎりを持参してのジム通いだ。夜は、何時もの如くパソコンと睨めっこして色々と思案中である。云うならば、極めて健康的な生活である。健康生活には意外な効用がある。⑤項にて

農事始めは折々の記 No174 号に掲載しているので、本稿においてはジム通いについて述べる。

① ジム通いの目的

健康で長生きしつつ社会的な貢献が出来るならば、最高である。幾つかの NPO に参画しつつ幾何かの貢献が出来れば良い。また農作業も生き甲斐の一つになり得る。問題は健康である。特段の問題がある訳ではないが、中性脂肪やコレステロールの低減を医者に言われている。運動と体重減が必要であり、その為にはジムに継続的に通うことが必要と判断した次第である。

② ジムの選定

近くにある幾つかの施設を調査して、現在会員となっている施設は見学して決心した。

当然だろうが、施設が綺麗でスタッフの対応が良かった。特に気に入ったのは天然温泉の風呂とサウナがあることだ。(最も他の施設も同様に施設はあるにはあるが・・・)小生のような定年退職者は平日の日中に通うことが出来るメリットがあるが、手頃な会員種別があり料金もリーズナブルであった。

③ 施設概要(写真は該施設の HP から転載)

ア ランニングマシンなどの有酸素マシンや筋力トレーニングマシン



広いスペースに最新鋭のエクササイズマシンがある。トレーナーが常時巡回して必要なアドバイスをしてくれるのは有難い。

イ ヨガ・ピラティス・エアロビクスなどが受けられるスタジオ



スタジオは 2 階・3 階にある。ヨガ・エアロビクス・ダンス・格闘技などの各種レッスンを無料で楽しめる。未だデビューはしていないがそのうちに挑戦？

ウ 水質が自慢のプール(ウォーキングコース・泳法コース)



天井が高く開放感溢れる 25 メートル×5 コースのスイミングプールである。大人だけのプールで 1 年中快適に泳ぐ事ができる。アクアビクスや泳法などのプログラムもある。



エ ジャクジー・マッサージプール

ジャグジープールで疲れを癒してリラックス。冷えた体も温まる。マッサージプールのジェットで筋肉をほぐしリラックス！



オ 西方温泉直送の天然温泉&サウナ【源泉名】 西方温泉 (西方町いきいきロマンの湯)

【泉質】 ナトリウム-硫酸塩・炭酸水素塩・塩化物温泉
(弱アルカリ性低張性高温泉)

市内の天然温泉施設に通う必要が無くなった。有難いこと

だ。

④ 現在の実施メニュー等

先週から通い始めたが、当面は、ジムとサウナ・風呂の利用とする積りだ。ジムではベーシックコースを1週間行ったので、今秋からは、別メニューとした。準備運動を兼ねてランニング(ウォーキング)マシンで1時間びっしり汗をかき、筋トレに移る。

鍛えるべき部位に応じた器材が示されたペーパーに従って通常3セット、時間があるので5セットほど行う。途中で、本を片手にバイクに乗る。テレビを見ながらの運動も可能である。

⑤ 意外な効用

日中の「ジム通い」には実は大きな効用がある。24時間夫婦が顔を突き合わせていると何かとトラブルそう。今まで日中は自分の時間で自由に過ごしてきた主婦にとって「おさんどん」をするのが意外に負担になっているとの話もある。そういう意味においては、旦那が日中家にごろごろしていない、外出しているというのはトラブルの要因がなくなることであり、家庭円満に効用ありだ。これが実は最大の目的だとは言わない・・・

⑥ 日中にジムに通ってくるのは見目麗しき(?)主婦と定年退職者と思しき前期高齢者とその連れ合いと云った感じだ。

(了)