

健康のために何か特別なことをしているわけではないけれど、日々の街歩きが、仕事を兼ねた身体のトレーニングに



ASATO IZUMI

泉 麻人

1956年東京都生まれ。慶應義塾大学商学部卒業後、1979年東京ニュース通信社へ入社。「週刊TVガイド」の編集に携わる。1984年に退社後、フリーに。コラムニストとして、昭和のB級ニュースや思い出にまつわるエッセイ、東京近郊の私鉄やバス会社などの情報誌に寄稿しているレトロ系のコラムが人気を博す。その他、気象予報士、コメンテーターなど活躍の場は多岐に亘る。『東京ふつうの喫茶店』（平凡社）『東京考現学図鑑』（学研）『50の生えざわ』（中公文庫）『シェーの時代』（文春新書）など著書も多数。

私にとって、街歩きや散歩は趣味のひとつであり、またライフワークの一環でもありますから、日常欠かすことのできないものになっています。平日はほぼ毎朝、自宅から最寄り駅まで約1キロメートルの道程を歩いてから電車でオフィスへ向かうのですが、天気がいいと、ひとつふたつ先の駅まで歩くこともあります。先の駅までの道中には川があり、昆虫好きとしては「今日はどんな蝶が飛んでいるかな」など、楽しみも多いです。

そして最近、万歩計が表示される携帯電話になってからは、どれだけ歩いたのかが気になるようにもなってきました。通常7〜8千歩程度なのですが、カウントされるとちよっと歩数を稼ぎたくなったりもして。家の近くまで帰ってきた時に、あと100歩で1万になるとなったら、近所を無駄にぐるぐる歩いて達成感を味わっています（笑）。

万歩計の数字稼ぎが目的ながら、結果的には健康にも役立っているというわけです。先日、東京23区の探訪をテーマにした連載の関係で、練馬区を歩いた時などは、1回の原稿の半分のエリアを歩いただけで2万歩を

趣味や仕事を軸にした自然体の ライフスタイルが健康維持に繋がる

軽く超えていました。こういった東京の街歩きの仕事にしても、田舎の路線バスやローカル線、旅モノのエッセイを書く際も、取材時は結構体力を必要とするものが多い。特別なことはしていませんが、こうして普段の仕事と生活の中で自然とやっていることが、健康維持に繋がっているんだと思います。

ただ、健康診断は毎年必ず受けるようにしています。20年ほど前、検査で血圧が高かったことがあって以来、知人に紹介されたクリニックに通っています。以前は体重も今よりあって、肥満と言うほどでもなかったんですが、増加傾向にあった。今はもうあまり体重の変動もなくなりましたが、基本的にわりと太りやすい体質なので、その検診を機に自宅近くのジムに入会し、以来今も欠かさず週に2〜3回は利用しています。平日の午前中、比較的時間に余裕がある時に行くことがほとんどで、ウォーキングマシンやちょっとしたウエイトの類を1時間半程度。長く続けられる、無理のない程度のトレーニングをこなしています。食生活の面でも、制限はほとんどしていません。やつ

ぱり旨いものは食べたいんでね。ただ、なるべく多品目を摂るようには心掛けてはいます。万歩計じゃないけれど、数字稼ぎのために、佃煮や漬物などで目標の30品目を意識して食べたりとか。

お酒は昔に比べると飲む機会が減りました。連日というのはほとんど無くなりましたね。気を付けているというよりも、

年齢に逆らわず、たまに旨い酒を飲むために自然とこうなってきたという感じです。食べ物もそう。若い頃は好物なら毎日でも食べたいと思いましたが、歳と共に、数日先の旨いものを目当てに、多少の我慢をしてからそれを食べる“悦び”も覚えませんでした。例えば、とんかつなら迷わずロースを選びますが、食べ

る回数を月1回くらいに減らして、脂身たっぷりのかつ丼を食べる。抑制の分、よりおいしく感じるというわけです(笑)。

そんな、程よいアメとムチも身体にはいいのかもしれないよ。そして何より、自然体のライフスタイルの中で出来ることを楽しみながらやる。これが私の健康維持の秘訣になっています。

