

## 【걸으면서 건강 만들기】

안녕하세요. 오카야마시장 오모리입니다.

지난 5월 9일 도쿄에서 지식인 간담회를 개최해, 오카야마시에 대한 여러 가지 지적을 받았습니다.

그 간담회는 오래전 친구로 부터 「오카야마에 있으면 오카야마를 객관적으로 볼 수 없을 때가 있어. 가끔은 오카야마 이외의 분들께 의견을 듣는 것도 좋을 거야」란 조언을 들은 것을 계기로 외부 분들의 의견을 듣기 위해 개최하게 되었습니다.

7명의 지식인분들의 이야기에는 각각 미처 깨닫지 못한 점이 다수 있었습니다. 오늘은 그중 하나로 쓰쿠바 대학 쿠노교수님의 이야기를 소개하겠습니다.

쿠노 교수님은 고령에도 건강하게 생활한다는 것은 그 자체가 사회공헌이며 또한 개인과 사회 모두에게 삶의 보람, 풍성한 생활, 의료비 절약 등의 이점이 있다고 했습니다

그 한 예로 걷기가 생활습관병의 억제에 효과가 있다는 것을 도쿄, 오사카, 아이치의 자동차 이용 비율과 인구 10만 명당 당뇨병 환자 외래수의 그래프로 나타내고 있습니다.

거기엔 이 3 도시의 자동차 이용 비율은 아이치가 약 73%, 오사카 약 43%, 동경 약 34% 순으로 높고 인구 10만 명당 당뇨병 환자 외래수도 아이치 약 190명, 오사카 약 160명, 동경 140명 순으로 많다는 결과가 나왔습니다.

저로서는 오카야마도 비교해 보고 싶었습니다만, 오카야마시의 자동차 이용비율은 나고야시와 비교해 20% 정도 높다는 것을 알고 있기에 아마도 참담한 결과가 나오지 않을까 하고 생각합니다.

자동차는 일상생활에서 없어서는 안 되는 것입니다만, 일정 지역에서는 당연히 걷고 싶어지는 도시 만들기가 필요하다는 생각을 다시 한 번 강하게 하게 되었습니다.

물론 각각의 취미를 살려서 자신이 좋아하는 스포츠 등에 몰두할 수 있다면 그보다 더 좋은 것은 없을 것입니다.

저도 작년 6월까지 주말에는 거의 빠지지 않고 테니스를 했습니다만, 오카야마에 돌고 오고 나서는 운동을 할 시간이 없고 이동도 거의 자동차로.

그 결과 허리는 4 cm가 굵어져 85 cm로. 얼마전 양복바지가 작아져 허리를 넓히는 수선을 부탁했습니다.

이건 안 되겠다 싶어 기존의 복근운동, 스쿼트 등의 트레이닝과 스트레칭과 함께 3,000에서 4,000보를 30분 정도 걷는 산책을 한 달 정도 전부터 시작했습니다.

이 산책의 효과로 7월에 있을 건강 진단에서 좋은 결과가 나올 것을 기대하고, 가능하면 바지 허리도 원래대로 돌리려고 생각하고 있습니다.