

朝陽地区 健康だより

健康が一番

回覧



発行 朝陽地区住民自治協議会健康増進部会（部会長：松宇正一） 事務局 TEL 219-1068 E-mail : asahi-jichi@mist.ocn.ne.jp

「みんなで外に出て身体を動かそう！」

荻原長野市長・西脇かおる市議スペシャル対談（第2回）（聞き手・写真：毎日走る男）

2023 長野マラソンを完走した朝陽地区にお住まいのお二人をゲストにお迎えして、「健康」について語り合っていたいただいた内容を、3回に分けて紹介していきます。

荻原健司 (53歳)

長野市長。スキー・ノルディック複合の元選手・指導者。冬季五輪団体戦で2大会連続の金メダルを獲得。W杯では個人総合3連覇を含め通算19勝。「キング・オブ・スキー」の異名を取る。石渡在住。

西脇かおる(49歳)

長野市議会議員。朝陽地区住民自治協議会顧問。NPO法人ながの健康サポートセンター代表。一般社団法人信州アナスタシアバスケットボールクラブ代表理事。信州ブレイブウォリアーズ後援会顧問。2016年、1型糖尿病を発症するも、市民ランナーとして活躍。石渡在住。

（前回からの続き）

■ランニングを続けるとどうなるのか

——西脇市議は、どうでしょう。時間の作り方とか。

西脇：時間は、1週間の予定がだいたいわかるので、1週間単位で考えて作ってます。「ここで走るところ」とか。「この日はちょっと無理そうだからあきらめようか」とか、そんな感じです。

荻原：走る時は、どのくらい走ってます？

西脇：もう、10キロくらいを目安に。

荻原：1時間、ちょっとくらい？

西脇：そうですね。時間がなければ6キロくらいでやめちゃうこともありますけど。

——走り続けて、何か変わってきたことはありますか？

西脇：やっぱり運動って、動くことで自分を高めることができますよね。ホント、風邪もひきませんし。いいこと尽くめだと思いますね。やる気も出るし、活力が湧いてくる感じですかね。夏バテもしないし、食欲が、落ちるところか、ますますアップしてしまいますし(笑)。

荻原：そう。代謝がね、新陳代謝が良くなるんじゃないかな。

西脇：あとはもう、ビールが一番美味しくいただけるというのが。あとやっぱり、笑顔が増えますよね。仕事でも何かモヤモヤしてたり、悩むことがあっても、その日、夕方でも走ってしまえば、もう次の日の朝は、どうにかなるだろう、というポジティブな気持ちに切り替わっていますよ

ね。マイナス思考になることって、そんなにないかなあ。

荻原：そうですね。ま、どんなスポーツもそうかもしれないんですけど、やっぱりスポーツをやっている時は、自分の時間なので、いろいろと考えることができたり、例えば走ってる時は仕事のこと、家族のこと、いろんなこと考えますよね。物事を考えるにも、いい時間なのかなと思いますね。

——何かひらめいたりとか？

荻原：そうですね。空を見上げたり、景色を見たり、建物を見たり、いろんな気づきがありますね。

西脇：花とか、季節の移り変わりが感じられますよね。あと市長、「この道危ないな」とか、そんなことすごく思いますよね。あと、ほかの地区に行ったりすると、「あ、このゴミ集積所はこうなってるのか」とか、「考えてやってるな」とか、そういうの、面白いですよ。

荻原：あと僕は、広報ながのに市長エッセーを書いてるんですけど、そこに何書こうかな？とか考えたりしますね。季節感とか、街の姿かな、山かな、とか。
(裏面に続く)



■ランニングからフルマラソンへ

——マラソンを始めたきっかけ、教えていただけますか。

荻原：2009年の第3回東京マラソンに、元スポーツ選手枠みたいなのがあって、出させてもらったんですよ。それが最初です。まあ、人生でフルマラソンなんてやらないと思ってましたけど、せっかくそんな機会をいただきましたから、やってみるか。で、その時は、4時間3分でしたかね（注：4時間2分49秒）。

西脇：おー、速い。じゃ、それからどんどん縮めてるんですね。

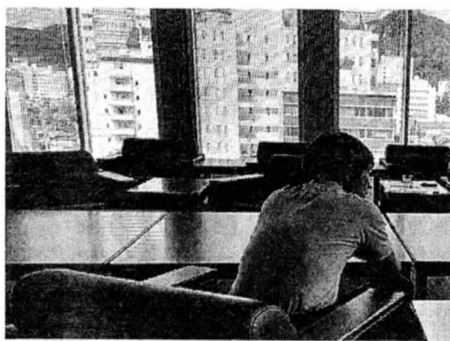
荻原：そうですね。いちばんいいタイムが、3時間23分かな。これ、長野マラソンなんですけど、それ以上は多分出ませんね。いわゆるサブスリー（注：3時間以内でゴールすること）は無理だと悟りました（笑）。

西脇：（笑）。そうなんですか。

荻原：西脇さんもお分かりのとおり、結局マラソンのタイムって練習量に比例するんですよ。3時間23分で走った時って、結構準備して臨んで、あ、このペースだったら3時間10分くらいかな？ と思ったんですけど、やっぱり最後、がくんと来てしまいましたね。でもあれだけ練習やって3時間23分は、もうこれ以上自分の人生の中で練習することもないだろうしという感じで悟ってしまいました。今回3時間41分で、このくらいで走ればいいかなあと思っています。自分で自分を褒めたいと思います（笑）。

——今回は、練習量に対して満足のいくものだったわけですね。

荻原：そうですね。これだけの仕事をこなしながら、どこで練習時間を確保するかといったこととか、さっきも出ましたけどペース配分のことも含めて、今回は上出来だったんじゃないかなと思います。



■ハンディを乗り越えた想い

——西脇市議のきっかけは？

西脇：私は、ずっと20年以上スポーツ指導者をさせていただいている中で、仲間がずっと最初から出てたんですよ。

で、みんなちゃんと完走して来るんですよ。私はずっとバスケットをしていて、長距離って苦手なタイプだったんですよ。どちらかと言うと瞬発系の方が多くて。私は「やらない、やらない」とずっと言ってたんですけど、でも心のどこかで出てみたいという気持ちもあって、20年そういう気持ちは持ってはいたんです。

荻原：そうなんですか。

西脇：私、病気を発症してから、同じ病気の方が既に参加されていて、そのことに私すごく力をいただいたんです。「あ、できるんだ」と。そんなふうにすごく思って「やっぱり私も出てみたい」ってその時すごく思ったんですね。その後、台風19号の災害があったり、コロナがあったり、大会が開催されないことが続いて、そして出ると決めた時も結局中止だったんですけど、その年は、高校生の男子がやっぱり急に発症してしまいまして、私のところに、「どういうふうやってらっしゃいますか」って聞きにきてくれたんですよ。その時に私、勢いで「私、長野マラソン出るの」って彼に宣言してしまったんです（笑）。そしたら今度は彼が、「え、できるんだ！」って思ってくれたみたいで、もう、彼に嘘をつくわけにはいきませんので、がんばることになったんです。

——すごいですね。エネルギーの共鳴ですね。

西脇：でも1回目、完走できずに收容されちゃって、面目ないって感じてした（笑）。市長の「35キロまではウォーミングアップ」という話を聞いて「くっそー、悔しいー！」って思ったんですけど、今回、ようやく完走できてよかったなと思います。やっぱり、チャレンジするっていうのはとても大切なことですね。

（続く）

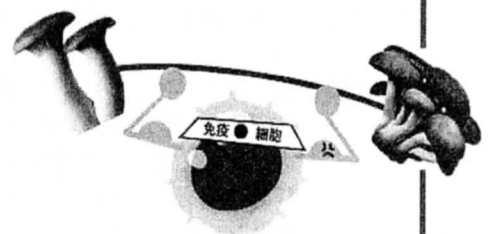
きのこのはなし

第2回 きので負けない体になろう！ ～きのこは免疫機能を向上させる～

きのこの食物繊維は、2つのメカニズムで免疫機能を強化します。

1つ目は、腸内の善玉菌の餌となって作り出された成分が免疫細胞に作用して病原体を攻撃する抗体を増やすこと。2つ目は、食物繊維の一種であるベータグルカンが免疫細胞の病原体センサーを刺激して免疫細胞を活性化し、戦闘力を高めることです。

まるで自分の免疫細胞をトレーニングするようなこの効果。マスクを外した今こそ、きのこを食べて感染症に負けない体を作りましょう！



ホクト(株)開発研究課 森 光一郎（薬学博士）