

カナダでの健康法とは…

「そんなに長いこといたんだったら、英語もペラペラになったのでは？」

そう尋ねると、現役の教授時代、研究の仕事で海外にいたとき使っていた英語とは違い、「サッパリだった」と謙遜を。

ご本人たちの役目は、孫の話し相手と遊び相手。カナダで生まれ育った孫たち家族は、3分の2は英語で話すものの、難しい内容になれば、日本語で話していたそうです。

現地の人とも交わろうとのことから、毎日1時間半、カナダ人が教える太極拳を舞っていたともいいます。日本でも週1回、習っていたのですが、流派が違うのか、「日本の太極拳とは、動きがまったく違っていた」と。

今まで使わなかった筋肉を使うので、筋肉痛が続いたといえます。

カナダを離れるとき、太極拳の先生とハグしたら、スゴい筋肉質で、硬い肉体だったとか。80歳を超えている先生だったそう。太極拳も継続して行くと、年齢を問わず、からだのづくりも変わってしまうのでしょうか！

「カナダでの食べものは、日本人の口に合うのでしょうか？」と尋ねると、中華料理、ギリシャ料理など、レストランの食べものは、とても口に合ったとか。

文化大革命のとき、祖国を離れ、カナダに移住してきて、中華料理店を開いた人たちがいるとのこと。最近では、香港を離れざるを得なくなった人たちが、結構おられるそうです。

店頭から にんにちは

第141回

カナダからの帰国者と50歳代女性の知恵
毎日少しでも運動をすること

大学の同級生夫婦は定年退職して、半年間、娘家族が住むカナダにお土産を持って来てくれました。クッキーと紅茶、そうしてワインです。



そういう人たちが富を築いて、商売を大きくしていったとのこと。

思わず口から出た言葉

一方、会社帰りにスポーツジムへ通う50歳代の女性。時間は短くても、1週間に5~6回運動しているとか。その甲斐あり、徐々に体重が減ってきたものの、やがてリバウンドが見られたそう。

有酸素系と筋力系の両方をすれば理想ですが、とにかく筋力系のトレーニングを主に行えば、体重が減ると希望を持って継続していたとのこと。8か月ほどで、体重が約10kg減ったといえます。

筋肉が減って脂肪が減らないと、ダイエットの意味がないので、どのあたりがスマートになったか、うかがうと、こういいました。「二の腕のポヨポヨがなくなり、背中のはみ肉がなくなって、ウエストのタルミがなくなりました」

そうして、「腕を曲げると筋肉がポッコリとは出て来ないけれど、もう少しがんばって、49Kg台に乗せるんだ」と。

そう、お話しする目は輝いていました。「今度来るときには、ナイスバディ、見せてね」と、思わず私の口から…。

宮川薬局(宮城県仙台市)代表
薬学博士・薬剤師

みやがわとしじ
宮川季士先生

プロフィール

1976(昭和51)年、東北薬科大学(現・東北医科薬科大学)卒業。'78(同53)年、同大学大学院修士課程修了。'87(同62)年、薬学博士学位。地域に根ざしたおクスリ屋さんとして、多くのファンが。「栄養補給をし、夏バテ回避を」

