

## 「病気に負けら連」

(第四十一回)

♪ エライヤツチャ エライヤツチャ ヨイヨイ ヨイヨイ♪  
先日、「糖尿病で合併症になら連」が阿波踊りで乱舞した。

全国からメンバーが徳島に集結し、私もご一緒させて頂くことに。

この連が結成されたのは、本県の「寝たきりになら連」の存在がきっかけだった。主催者の医師自身が脳卒中で倒れたが、阿波踊りのリハビリで回復したニュースをご存知だろうか。

糖尿病は今や国民病。

はつきりとした症状がないからこそ怖い。気づ

いたときにはすでに遅く、合

併症で命にかかわることも。食事と運動が大切で、自分の体力に応じた無理のない有酸素運動が勧められる。この点で阿波踊りが一番。気持ちよく、身体と

# 健康のススメ

## 板東 浩

心にいい汗をかきたいものだ。

このたび同行して興味深く感じたことがある。踊っている時間ではなくて、どのように準備をするかがポイント。阿波踊りで運動する時間帯と強さを考え、おにぎり何個を何時に

食べるか、薬をどう調節するか、など判断する。

きちんとセルフコントロールができる人は、糖尿病を数十年わづらうっていても合併症は全くない。

今回、着付けの手伝いや踊りを指導し、共に踊ったのは「新のんき連」。

連長の姓億政明せいおくちあきさんは半世紀以上「写楽踊り」を続け、歴史を刻んできた人だ。姓億

さん自身も脳卒中と闘い、阿波踊りのパワーと不屈の精神でうち勝っている。

〈顔は呑のん気に、心は強く。〉  
このエネルギーを毎日の活力に転換してみてはいかがだろうか。

(医学博士・内科医師)