

私の健康法

「自分の体調管理も
できない人に他人の
不動産管理ができる
わけないでしょ！」

7、8年前の年末、
大口のお客様でもあ
る会社の社長さんを
表敬訪問した際、専
務の奥様が厳しい口

調で私にこう言ったのです。

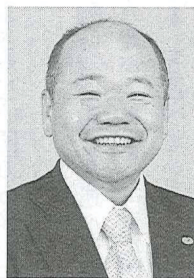
当時の私の体重は約90キロ。身長が155センチでしたから血糖値も高く、健康診断で再検査になるのも当然でした。ただ私は太っていることに何ら引け目を感じていなかっただけに「どうして？」と首をかしげざるを得ませんでした。

しかし、もしこの取引がなくなれば会社にとって大きな損失



illustration by 広川 ひろし

日本財託社長
重吉 勉
Shige-yoshi Tsutomu



になる。そう考えた私は会社に戻り、誓約書を書きました。

「1年間で体重を70キロにする」

それからは食事の量を減らし、野菜中心の食事に切り替え、毎日自宅から会社まで徒歩で通勤するようにしました。これが習慣化し、半年間で体重は20キロ減りました。

今もその生活を続けており、体重は62キロを維持。血糖値もコレステロールも正常値で、割れた腹筋の身体で東京マラソンを颯爽と走る自分の姿を目指しているところです。

今振り返ると、あのときの奥様の言葉がどれだけ私の健康を案じての言葉であったか……。命の恩人に感謝の想いは消えません。