

「西田議員のストレス解消法や健康管理の秘訣があればお聞き
したいです。」

平成 29 年 4 月 25 日

●肥後娘さんからの質問

西田議員のブログで毎年の栗の収穫のときの写真を拝見したときはとても微笑ましく思います。政治家ともなると一息つく暇もないほどお忙しいと思うのですが、西田議員のストレス解消法や健康管理の秘訣があればお聞きしたいです。

●西田昌司の答え

私は東京にいる時は、毎朝 6 時に起き、靖国神社までランニング（最近、ようやく往復を走り切れるようになりました）して参拝します。その後、議員宿舎に戻ってからは筋トレ（腹筋 100 回、腕立て伏せ 100 回）、柔軟運動（今は開脚前屈を試みっていますが、まだできません）をして風呂に入ってさっぱりとします。以上をこなすとだいたい 2 時間程度かかりますが、これが私の健康管理法と言えるかもしれません。

私はこれまでに、東海道・中山道を踏破し、おくのほそ道を自転車で制覇しました。最近はそのような大きなコースにはなかなか行けませんが、時間を見つけては日帰りで近場の山やお城に行ったり、サイクリングをしています。やり始めるとこれが楽しく、無心になってやっています。言わば歩きながら座禅を組むようなものですが、これが私のストレス解消法と言えるかもしれません。

反訳：ウッキーさん

Copyright：週刊西田 <http://www.shukannishida.jp>