

# 11月度 健康コラム：カラダと心の健康を保つために

皆さん、ご安全に！ご健康に！

堺事業所 機能品第二Gの松園です。

今年2月にとうとう50歳を迎えてしました。

未だに、50歳になった気がせず、気持ちは30代、体力は40代で日々活動しています。

しかし、ここ最近、健康を考えることが多くなり、「残りの人生、あと何年なんだろう？」と思う時があります。

タバコは吸いませんが、アルコール（特にビール）、肉や魚、デザートが大好きな私にとってはどうしてもやめられないものです。

我慢するのは、ストレスが溜まりますので、量を少し減らし、自分にできることをやってみることにしました。

50歳を機に取り組んだことが3つあります。

1つ目は、カラダのために、ウォーキング。

堺工場のウォーキングラリーへの参加をきっかけに、平日8,000歩/日、休日の24,000歩/日を目指して歩いています。

休日の24,000歩は、約3時間程度歩くことになり、朝夕でかけるようにしています。

近所を歩くだけでは、歩数も伸びないので、近隣の市を跨いで、

私が好きな神社、仏閣へと足を運びます。

汗をかくことで、カラダはスッキリし、手を合わせることで心も洗われスッキリしています。



2つ目は、心のために、スポーツ観戦です。

中学ではサッカー、高校ではラグビー、大学以降は草野球やゴルフ等々を少々手を出してきましたので、スポーツ全般が好きなので、観戦することにしました。

中でも特に野球です。

野球は、関西に生まれ育ち、ましたが、関西の球団ではない在京球団がファンの私にとってはテレビで見ることしかできませんでしたが、今年はビジターで関西に来る試合を生で観戦しにも行きました。

負けるとストレスも発生しますが、勝てばストレス発散です。今年は、ストレス発生が多かったですが、一つ一つのプロのプレーを見るだけで、楽しく、気分の良い時間が過ごせました。

また、ビジター応援席での応援は、皆で応援歌を歌う、得点が入ればタオルを回す、知らない隣の人と一緒に喜び憂しながら、一体感を楽しむことができました。



3つ目は、心のために、親友との旅行です。

高校からの連れ4人と毎年、1泊2日の旅行するを計画しています。

卒業してから、皆バラバラになりましたが、定期的な連絡は途切れず、今までの32年間親交し、皆、歳はとりましたが、高校時代と変わらずに、食事しながら、観光しながら温泉に浸かりながら、ワイワイと盛り上がっています。

来年はどこに行こうか、今から皆で思案中です。



カラダと心の健康を保つことは、楽しみなビジョンがあって、それが達成できるように、充実した毎日を送ることだと思います。

人それぞれ、健康への取組みは異なりますが、何か趣味を見つけ、日々充実することがカラダと心の健康を保つ1つの手段であると私は思いますので、良ければ皆さんも、健康で楽しい人生を送るために、取り組んでみてはいかがでしょうか。

堺事業所 機能品第二G 松園 博之