

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歳を迎えてしまいました。

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、観戦を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。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喜一憂しながら、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、今年までの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、健康への取り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