

## 健康づくりについて

自身の体の変化と健康経営活動効果をお伝えできれば幸いです。

私は若い頃、体力には自信があったので運動しても風邪をひいても直ぐに体力が回復することが当たり前とっていました。

現在は40歳の後半に入り体力の低下と、部署異動も重なり体を動かす仕事が極端に減少しました。

この頃から、時々頭痛を感じるようになりました。

あまり気にはしていなかったのですが、事務所内で血圧測定器があり、皆さんが血圧の測定をしていたので自身も測定しました。

今までは健康診断で指摘されたことも無く、自身でもあまり気にする事はありませんでした。測定するとびっくり、上の数値が160を超えたのです。

直ぐに健康管理室や病院に行きました。病院の先生からは運動不足との指摘を受けました。

日本人の大半は高血圧が原因で病気になり亡くなるリスクが高いそうです。この年になり血圧や病気に対して意識をする様になりました。

私は簡単に出来る活動として食生活を見直す事にしました。若い頃から考えると10kg以上も体重が増えていたからです。しかし、1年かけて食事制限などを行い、体重を5kg程落としましたが血圧には効果がありませんでした。

やはり運動かなと思っていた頃、丁度、UBR内で野球チームを作る計画がある事と知りました。子供のころにソフトボールをやっていたので野球に興味があり参加する事になりました。週に二回の活動であるので楽しく活動が出来、運動不足にもならないので良いと思っていましたが、血圧には効果がありませんでした。

食事制限・運動不足解消と様々な活動を行いましたが、血圧には効果が見られませんでした。病院からのお薬の服用無く、血圧を下げる事は難しいのかと限界を感じていました。

私は通勤時、もっぱら自転車を使用しています。ある日の退勤時、いつものように自転車に乗って帰っていると目の前に自転車のハンドルに手を添えて走っている方がいました。最初はタイヤがパンクしているのかと思い、声を掛けると運動の為に走っていると聞きました。それを聞き、私も真似をして自転車に乗らず自転車の横を走り、疲れたら自転車に乗ると言った形で自転車通勤していました。走るのに慣れ、自転車が邪魔に感じるようになったので、自転車なしで走って通勤しようを考えました。片道は8kmあり、入社時は自転車でもしんどいと思っていた道を走って通勤する事になるとは思ってもいませんでした。しかし、走っていると体重は減少し、血圧がみるみる下がる事を毎日の測定で確認することが出来ました。3年前に健康診断で血圧上の上が160から今年度は130まで下がりました。見た目も会う人、会う人にやせたねと言われるようになりました。

血圧が下がった要因は通勤時のランニングだけではないと思っています。環境安全部からの健康経営活動の情報やなぜ血圧が上がるのか自身で色々試した結果が今の血圧低下に繋がっていると思っています。

皆さんも健康経営活動として様々な情報がありますので自身に合った健康活動を探してみてはいかがでしょうか。

UBR 堺事業所  
環境安全 G 牧菌 裕