

### 3 月健康コラム

取締役 N.Y

私の健康習慣・今取り組んでいること。

私は宇部興産(株)ケミカル工場に入社後、ゴルフを始め最近まで楽しんできました。我流でしたが、練習量が多かったのでほどほどのスコアでラウンドできていました。結婚して子供が生まれてからは、金銭的な理由でゴルフをやめて海釣りが趣味になりました。プラント事業部に異動しタイのラクタム工場の建設に携り 1 年以上保証運転のためにタイに滞在しました。タイではゴルフを再開し、少ない休日は、ほぼ 100%コースに行きました。当時のタイは安価にプレーでき、キャディーも各人についてくれました。(日本人やタイ人では見かけませんが、1 人に 4 人キャディーを付ける方々もいました。グリーン上に 24 人)

帰国後は、堺工場に転勤となりゴルフの練習は継続しましたが、コースでのラウンドはそれほど多くはありませんでした。(タイや宇部と違ってプレーフィーが高かった)一時期、レッスンスクールでレッスンを受講し、それなりに上達しました。ゴルフを始める方は、レッスンを受けることをお勧めします。

現在は、膝と腰の問題でゴルフは控えています。変形性膝関節症で、医師からゴルフはなるべく控えるように言われています。又、44 歳から硬式テニスを始めました。週 1 回のテニス教室に通い 8 年ほど継続しました。ウォーキングもこのころから毎日行うようになりました。私の膝と腰を痛めた理由は我流のゴルフと中年で始めたテニスと考えています。コロナ下で運動を辞めて 10kg 近く体重が増加して、膝や腰への負担が増加したことも悪化を進めた原因と考えています。

現在、健康のために取り組んでいることは、無理しない程度のウォーキングとカロリーコントロールで体重を減らし、膝への負担を減らすことです。昼食を 100kcal 前後に控える等の減量中です。おかげで 5kg 程度体重が減り、立ち上がるたびに膝に激痛が走っていたのが、かなり良化しました。あと 5kg は体重を減らしたいと考えています。暖かくなれば、ゴルフの練習や海釣りを再開したいと考えております。

10 年前にメキシコ、テオティワカンの太陽のピラミッド(世界遺産、世界で 3 番目に大きなピラミッド)と隣接する月のピラミッドに登頂しました。残念ながら月のピラミッドは、世界遺産保存のために、今では登頂はできなくなったようです。幸運なことに、早朝のフライトでメキシコシティからダラスに向かう

予定でしたが、ダラスが悪天候でフライトが翌朝に変更になりました。おかげで、世界遺産のピラミッドを含め観光することができました。



以上