

私のちょっとした健康意識について

私自身、健康意識が高いほうではありませんが、いくつか取り組んでいることをお伝え出来ればと思います。

約 15 年前までは、遅い時間に食べてもたくさん食べても自分は体重が増えないから大丈夫と過信していました。そして睡眠が足りてなくても直ぐに体力も回復していました。

その生活を続けていると 5 年位前からお腹が出てきて体重も増えてきました。やはり年齢を重ねるごとに代謝も悪く老化もあるしなと思い始めました。

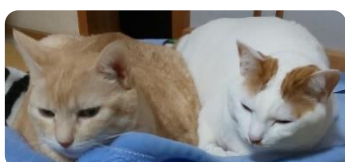
そこで、1 つ目として食事について言うほどのことでもないですが、夕食は、遅くても 19 時までには済まして、それ以降就寝するまで何も食べない。感覚にはなりますが腹八分目の量で揚げ物は控えめに。昔は、寝るまでに小腹が空いたらお酒を飲む、カップラーメン、お菓子を食べていました。

2 つ目は、睡眠習慣として遅くても 12 時までには就寝して 5 時 30 分頃に起床。休日もほぼ同じですが年を取ると長い時間寝れない。昔はダラダラとテレビを見ながら夜中の 1 時、2 時まで起きていて、起床時間もバラバラ。最近、部屋のカーテンを閉めずに寝て、起きた時に朝の光が部屋に差し込むようにして自然の光で起床しています。(気持ち疲労感が違う?)

3 つ目として近くの神社までウォーキングを 2 回/週実施していますが、腹筋を意識して常にお腹に力を入れて背筋を伸ばし早足で歩くということを心掛けています。神社では、会社の安全祈願、そして家族と皆さんの健康祈願をしています。

そうすると、半年くらいかけてですが体重も減ってきて腹囲も少しすっきりしてきました。特別なことはやっていませんが、生活習慣を見直し規則正しく生活することも大事なのかなと感じています。他にもありますが今回はこれくらいにしておきます。

最後になりますが、だんだんと暑くなってきますので、皆さん体調管理に気を付けてください。



気を付けてね~!

宇部事業所 環境安全 G
玉村 勝也