

## 元気なセカンドライフを目指して

皆さんこんにちは、堺事業所機能品第一グループの M.S です。

この会社に入って 20 年近くが経過しようとしていますが、堺では新人の方々が入社され、私の 10 年前の姿をご存知の方は少なくなってきました。

10 年前の私は、メタボ一歩手前くらいの体系で、たばこを毎日 20 本以上吸う**不健康な成人**でした。

そんな私が、一般的な男性と同じような体系にもどし、たばこも止めるに至った理由は、このままの状態では第二の人生を楽しめないと考えたからです。

それでは、どんなことをして今の体系を維持しながら、心のリフレッシュをしているのか、**運動と食生活**の視点から少し紹介します。

運動面では、自転車通勤とウォーキングです。自転車通勤では、ほぼ毎日天候に関係なく、片道 15 km を約 45 分の時間をかけてこぎ、休日は 1.5 時間のウォーキングをするようにしています。



目的は、体調の維持ですから、**単純に身体を動かすだけでは意味がない**のです。

身体に最大限の負荷をかけて、毎日体重計にのって陰ながら喜んでいきます。

食生活では、自宅ではアルコールをとらず、野菜と発酵品中心の食生活に変えたことで、高血圧や脂質異常症にならないように心掛けています。

こんな生活をずっと続けていたら、人生楽しくないのではって思う方もおられるかもしれません。

そこは、私が今取り組んでいる趣味でカバーしています。

その趣味というのは、**月 1 回程度のゴルフ**で、中の良い友人とプレーを楽しみながら、たまに暴飲暴食（笑）をすることです。

ゴルフに行った翌日、体重を計ると 1 kg くらいは普通に増加しており、いつも反省しながら、減量を繰り返しています。

ゴルフをされている人がいましたら、ぜひお声がけください。パープレー目指して頑張りましょう。



では、私が考えているセカンドライフとは何かというと、**農業と地域貢献**です。

農業は今での片手間で休日のみ取り組んでいます、定年後はもっと本格的にやりたいと思っています。

農業は、体への負担が大きいわりに儲けが望めないことから、廃業していく方が多いですが、収穫をモチベーションにしながら、切磋琢磨しています。



もう一つは、地域貢献ですが、今の生活ができているのも地域の皆さんの支えがあってこそと思っていますので、感謝の気持ちも持って恩返しをしたいと思い、地域活動にも力を入れていきたいです。

このような将来の夢を実現するためには、健康な身体を維持していくことが大事と思っていますので、これからも身体を痛めつけていきます！！

健康コラム 2024年12月

堺事業所 機能品第一G M.S