

健康コラム

「健康管理とリフレッシュ！」

最初に私の健康管理についてお話します。特別なことはしていないのですが、唯一継続している健康管理です。現在は標準体型をキープしてなんとか健康を維持しておりますが、さかのぼること 20 年前は現在の体重より 25 kg 多くいろんな数値が規定外になっておりました。さすがに病院の先生からこのままでは、生活習慣病が悪化し合併症を引き起こしますよと脅され、まず食生活を見直ささいと言われました。

それから、間食禁止、コーヒーは無糖にそれまで取らなかった朝食を食べるようにしました。運動は毎日犬の散歩ぐらいです・・・ですが、徐々に体重が減り始めて現在に至ります。

続いてストレス解消法です。山口県は魚釣り好きの私にとっては絶好のポイントがたくさんあり 1 年を通していろんな魚が狙えます。(春：アオリイカ、クロダイ 夏：キス 秋：青物 冬：ヤリイカ) 車で 30 分～1 時間で行ける場所で各地の漁港や地磯で月に 2 回ぐらいは魚釣りに出かけています。(執筆している前の休日は、小鯖が大量発生し狙った魚は釣れませんでした・・・) 釣りに行く前は、いつも大漁をイメージしてワクワク感がたまりません。

結局、期待は裏切られるほうが多いのですが。まあ釣れなくても何も考えず海を見ながらボーとしている時間も心地よく、心身のリラックスになっています。

【魚釣りの効果として】

1. 自然との触れ合い：自然の中で過ごす時間は心を落ち着かせる効果
 2. 集中力の向上：釣り糸を垂らし魚がかかるのを待つ時間は集中力を高める効果
 3. 達成感：予想以上の釣果(大物・大漁)の時の達成感
- など、良い効果がありますので趣味の一つとしてお勧めします。

最後にレノファ山口 UBE 冠マッチが 7 月 12 日に開催されます。

UBR としても団体観戦の募集があり参加することにしました。

是非、勝利を願って興奮と感動をあたえてもらえたらと思います。

※対戦相手：徳島ヴォルティス (予想結果：レノファ山口が 2 - 1 で勝利!!)

以上、休日は趣味の時間を大切にしてリフレッシュしています。

本社 企画部 山村 達也