

皆さん、ご健康に・ご安全に！！

宇部事業所 業務第三Gの岡村と申します。

いつか健康について語る時が来ると思ってましたが、ある方からのご指名により、この日がやって参りました。

私は健康には自信があると言い聞かせておりますが、年齢を重ねるにつれて不調アラートが鳴り響いており、健康に気を遣う時期になりました。

私なりの健康について少し語らせて頂きます。

幼少期からソフトテニス（軟式テニス）をやっており、他はなににも興味がないストレートな私でした。宇部興産ソフトテニス部（現UBEソフトテニス部）に在籍していた頃は、健康なんて全く意識したことがありませんでしたが、退団してからは、ほぼ運動する機会もなく、趣味程度にゴルフをおこなうぐらいでした。

（ゴルフも楽しいですが、スコアが伸びず逆にストレスが溜まる一方"(-""-)"

そのような生活が続き、ある日のお風呂上りに、鏡越しに自分の身体を見つめた時に驚くほど筋力が衰えており、大変ショックを受けました。

定期健康診断の結果を見ても、全体的に数値が悪くなっており、先々が不安になってきたので、何か運動を始めないと思い、気楽におこなえるジョギングをスタートしました。

昔から長距離は苦手でしたが、少しずつ距離を伸ばしていくことで身体が慣れはじめあまり苦にならなくなりました。しかし、人間という生き物は、楽な道を選択してしまう誘惑と葛藤しながら乗り越えていかなければなりません。そこで、何か目標を立て努力をすることで、それが自信となり身体に身につくのではないかと閃きました。

一人では誘惑に打ち勝つ自信がなかったので、その頃、ジョギングの話で盛り上がっていた業務第一Gの山下さんと意気投合し、二人で思い切って、フルマラソンを走る目標を設定し、お互い切磋琢磨して何とか完走することができました。

自分は、全身がこの世の痛さではなく、達成感よりも生きている心地がしませんでした。山下さんは、ゴールしても余裕があって、大会が用意した、しし汁を美味しく頂いてました。

（山下さんへ、弱音ばかり吐いていた自分を見捨てなかった事に感謝(^^)／)

大会後は暫く走ることから目を反らしてましたが、今後はソフトテニスの試合に参加するお誘いがあり、新たに目標を設定することにしました。ソフトテニスから離れてブランクが大きかったですが、練習・トレーニングをおこない、食事も見直しをおこない万全な状態で試合にのぞみました。

結果、・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・惨敗((+_+))

マラソンもソフトテニスの試合も散々な結果でしたが、それからは、趣味の一環としてジョギングやソフトテニスをおこなう習慣も身につき、運動がおこなえる環境をつくることができ、健康診断の結果も安定してきました。

ここ最近、身体だけではなく心のケアもおこなっていく取り組みも実施しております。

その中でも、You Tubeを見ながら自分の好きな料理をつくり、食べることで幸福感を得ることができ、心にゆとりが持てるようになりました。

（家族に食してもらうが、「美味しい」「またつくって」っといったコメントがないので、美味しくないのでしょうか((+_+)))

しかし、ここ最近は、好きな物ばかり欲しくなり、スーパーに週4～5通っております。中毒性がありますので、ご注意ください！！

これから健康活動を考えている方は、何か目標を掲げて一步を踏み出すことで、習慣として身につくかもしれませんので是非チャレンジしてみてください。

心のケアについては、自分の趣味を大切にしながら、新たな事にもチャレンジしてみることもいいかもしれませんね。

以上、お付き合い頂き、ありがとうございました。

宇部事業所 業務第3G 岡村 正和