

# マイ・ライフ

～わたしとけんこう～

第 57 回 (2014 年 9 月 25 日)

平田建築設計株式会社

代表取締役会長 平田 浩

## 「私の仕事と健康」

私の仕事はデスクに向かう建築設計業で運動不足、昔からの職業病は結核などと言われて参りました。

悪い姿勢で机に向かい、片手にはタバコをもくもくと立てながら深夜に迄及ぶ仕事をしていたからでしょう。最近では時代も変わりタバコをもくもくと吸う人も無くなりましたし、結核という病気もそんなに怖い病気では無くなりました。でも仕事は遅くまでしなければならぬのは、宿命でしょうか昔とちっとも変わることはありません。

私は昭和 18 年生まれ 71 才になりましたが、この道一筋 45 年設計業をやって参りましたが、まじめに仕事をしていなかったのしょう職業病にかかることはありませんでした。

過日は、免許更新を迎え更新をしようと思いましたが、高齢者講習が義務付けとのことで渋々近くの自動車学校へ出向き、講習を受けました。実技試験は通常自動車を使用していますのですいすいと完了しました。講師曰く、幾ら自信はあっても、反射神経等は衰えているので自信過剰はだめだと教えられ、神妙になっているところです。お陰様で生を受けてから今まで手術は、胆石がたまり胆嚢摘出と、若い時柔道をやっている時、腹を相手から蹴られ急性鼠蹊ヘルニアと言って腸が腹膜に挟まれ腸が壊疽状態になりますので緊急手術を受けたこの 2 回ですが、普段、衰えは感じてもち特に問題の持病はありませんが、心がけていることは医学知識の勉強、先輩の健康法の伝授、予防医学すなわちドック検査を受け、その症状に対してあらゆる対策を講じています。

ある二人の先輩の内、一人の方は、90 余才にして悠々ゴルフを数多く楽しまれ、その上成績も上位。その秘訣は、『朝ご飯を食べない・古くなった食品は食べない・朝ラジオ体操をする』とのことでした。もう一人の女性の方は 80 才後半で、ゴルフも達者。東京大阪を何度も往復、講演もばりばりのその方に秘訣を尋ねましたら、これまた『朝ご飯を食べない・ラジオ体操をする』は、共通で驚いた次第です。

この話をお聞きし、『我々朝ご飯は食べた方が良い』と理解していましたが、要は『食事の総量を減らし低カロリーを保つ』ことだと理解しています。

その証拠に食事は「腹八分」と昔から言われてきましたが、最近の本には「食事は 6 分」にしなさいと食事量が減ってきていることがわかります。

以上の教訓から食事は質素に、心は日々不足不満を漏らさず、今日この世に自分が生かされていることに感謝して心、豊かに保つことも大事な健康法といえるのではないのでしょうか。