

マイ・ライフ

～わたしとけんこう～

第108回（2019年1月25日）

健康、親と妻に感謝

株式会社 松田組
代表取締役社長 松田 隆

私の年齢は65歳、身長は約174cm、体重は約64～66kgです。20歳のころからほぼ同じ体重を維持しています。若い時の服でも体に合うものも多くあります。また、病気での入院経験ありません。

私の生活の様子を少し思いつくままに記してみます。
健康に良いことばかりかどうかはわかりませんが・・・。

- タバコは吸ったことがありません。
- アルコール類は毎日飲みますが、夏はビール、冬は日本酒・焼酎、また梅酒、ワインなども飲みます。量はビールなら1日350ml程度です。（外で飲むときは少し多くなりますが、外で飲む機会が多くなったのは10年ほど前からです）
- 野菜が好きで、よく食べます。納豆は毎日食べます。
- ヨーグルトR-1、LG21を毎日交互に食べています。
- 朝食は食パン（5枚切り1枚）とスライスチーズ1枚と牛乳コップ1杯です。
- 10年ほど前から家での夕食では米を食べません。
- 歯は朝食後、昼食後（外食の場合を除く）、就寝前に磨きます。
- 通勤は徒歩（10分～15分）と電車1駅で、仕事での移動も徒歩・電車が多いです。
- 毎朝会社でラジオ体操をしています。家ではほんの少し軽い運動（腕立て伏せ等）をしている程度です。休日にも少し歩いていますが、規則的に行っているわけではなく、外出することで自然と歩いている程度です。
- 胃が痛くなったりしたこともなく、肩こりの経験ありません。
- 便秘になったことはほぼありません。
- 我儘というのとは違うと思うのですが、自分の考え方を大事にします。あまり人に迎合しないように思います。
- そのほか気づくところは、食べた分は無意識のうちに精神面や肉体面で、適度な体重になる程度に消費してしまう習性が身についているような気がします。過度には消費せず、適度に消費する習性が身についているように思います。
- 会社の定期健康診断では近年やや血圧が高くなってきましたが、家で測ると基準値内です。
- 年齢も高くなってきましたので、自分では気づかないところで病気に近づいているかもしれません。検診などを積極的に受けて、病気の早期発見に努めたいと思っています。

以上、私の生活の様子を思いつくままに書きましたが、現在比較的健康でいられるのは、丈夫な体に生んでくれた親と毎日私の健康を気遣って食事を作ってくれている妻のおかげだと感謝しています。