

マイ・ライフ

～わたしとけんこう～

第 109 回 (2019 年 2 月 25 日)

健康管理と体力造り

塩谷運輸建設 株式会社
取締役 川崎 孝司

皆さんこんにちは。

私は、1960 年生まれで今年 59 歳になりますが、今まで大きな病気も無く、お医者様にお世話になるのは、風邪を引いた時と歯医者くらいで、体調は良く、現在も元気一杯頑張っております。

此処までの人生の中で一度だけ、42 歳の時、就業時間中急に胃の辺りが締め付けられる様な痛みが出て、続いて背中が重く激痛にみまわれることがありました。初めて経験する痛みでした。当時業務を代務する者も居なく、痛みをこらえながら業務を終了させ病院へ駆け込んだ事を今でもハッキリと覚えています。診察結果は胆石で、最終的にまた同じ痛みを味わう事を考えれば耐えられないので、胆嚢を切除する事を決断しました。

その後、食生活も変えていかなければと思い、苦手だった野菜類も食べるようになり、現在においては、健康診断で引っ掛かる事も無くなりました。ただ、来年還暦を迎えるわけですが、年を重ねるに連れて体力不足を痛感する様になって来ました。

特に運動することもなく、月に 1 回程度同僚とゴルフへ行くくらいで、プレー中も歩く事もせず基本カートに乗りゴルフをする。休日は用が無ければ家中でゴロゴロ生活をしていましたが、1 年程前に家内が市施設のトレーニングジムへ行くのに場所が分からないので乗せて行ってくれと言うので送った時、待っていてもする事もないので私も一緒にトレーニングをすることにしました。

現在も継続して休日には通っております。今では始めた時よりは体力もそれなりに少しは付いて来たのかなと思います。孫の守をしても以前と比べて疲れはマシですから。(笑) それと、現在はゴルフに行ってもプレー中は歩く事を心掛けており、全てとは言えませんがそれなりに歩ける様になりました。それと日々少しの時間ですが歩いており、健康管理・体力維持に心掛けております。

今後の目標としては、

- ※ 健康・体力管理の維持継続。
- ※ 禁煙へのチャレンジ。

上記の目標に挑戦し

何時までも、元気で若々しい爺爺を目指して頑張りたいと思います。