

マイ・ライフ

～わたしとけんこう～

第 112 回 (2019 年 5 月 24 日)

健康について考える

カラタニエンジニアリング 株式会社

海外事業グループ 技術専門役 岡本敏幸

健康について考えてみると、これといって特に自慢できる運動や健康法はないですが、50 歳を目前にして健康について意識が高くなってきたように思います。今回の寄稿を機会によくよく考えてみると、日頃から心掛けている事やちょっとした習慣を、再発見することができました。

数年前に小学生のこどもが少年野球を始め、その頃は時々ボランティアで手伝いをしていました。ノックでこども達がエラーした球を、外野で小走りになって捕球しに行くのですが、日頃、あまり体を動かさないため、うまく捕球できず後ろへそらすこともあったので、結果的に運動量が増えていました。その効果もあり、翌日は筋肉痛になって出社する状態がしばらく続きました。最近はその環境もなくなり運動量が少なくなったので、外出するときにはできるだけ徒歩にして早く歩き、時間が許せば目的地に行くまで少しだけ遠回りをして、運動量を増やすよう心掛けています。エレベーターやエスカレーターは有っても使わず、階段を利用するようにしています。

食べるものでは、夕食前に健康を少しでもカバーできるよう意識しています。帰宅時に時々スーパーへ寄り、手ごろな大きさのトマトを買い、夕食前にトマト 1 個を丸かぶり、しばらく経ってから夕食をとるようにしています。夕食前に少し満腹感が得られ、食べ過ぎ防止になります。また、トマトに含まれるリコピンに抗酸化作用があり、健康や老化防止にもよいようです。他には、毎日欠かさず、ミネラルウォーターを 1 日 2 リットル以上飲むようにしています。ポットのお湯を混ぜて少し温めてから飲みます。因果関係はよくわかりませんが、水分摂取を多めにしたからは、血液中の中性脂肪値が少しずつ下がってきました。風邪の予防や体内の結石予防にもつながるので続けていきたいと思っています。

食後しばらく経ってからお風呂に入りますが、お風呂上りにはストレッチをしています。前屈では両足を肩幅程度に広げ、ひざをピンと伸ばした状態からゆっくり前へ曲げていきます。床に指がついた状態でしばらく静止しますが、こどもから見るとわたしのひざはピンとは伸びていないそうです。それでもストレッチと称して日々続けることが大事だと思っています。

人生 100 年時代と言われる今日この頃ではまだまだ若輩ですが、健康は宝物ですので、これからも食べるものにはよく注意をして、生活の中で体を動かすことを意識し、健康維持に努めていきたいと思えます。