

世迷い言

八重山日報社

小貫 登

健康的とは言えない日々を送っていて、この欄には相応しくないのだが、反省すべき点だったら枚挙にいとまないので、筆を執った次第です。

まず挙げられるのは、運動不足である。1カ月ほど前、珍しくバドミントンをやってみた。最初は意外にスムーズにいき、「またまだ捨てたものじゃない」と思ったのだが、10分ほどがすぎると、息切れ、脱力感に襲われて、やむなく中止。相手は「もうやめるのか」と言った風情で、なんとも情けない。

昨夏は60歳で初のダイビングを体験した。これまた、最初は調子

が良かったのだが、30分ほどが経ち、海から上がったところ、急に倒れ込むようにへたつてしまった。帰りのクルマの中では、ほとんど病人のようにヨコになっていた。

次は食生活。生来、濃い味付けの料理が好きで、薄味で出されたものには「なんだか味が薄い」と文句を言うと、女房殿は「勝手にしなさい」と冷たい。でも次第に、薄味に馴らされているうちに、たまに「これなんだか濃いね」と言うほど慣らされてきたが、それでも濃い味のものが欲しくなることがある。

現在、夜間が中心の仕事で帰宅

が深夜のため、夜中に食事をとることが多く、軽いものを食べているのだが、炭水化物が好物なので、どうしても麺類をリクエストしてしまう。女房殿は呆れたような顔をして作ってくれる。体に悪いと思いつつも、なかなかやめられない。最近、腹回りの太さが気になって仕方がない状態だ。

そして、一番身体に悪いものだと感じているのが、ストレスフルな日々を送っていることである。これは日々の業務に起因することばかりでなく、年齢的なこともあると思う。漠然とした将来への不安、だんだん無理が効かなくなる身体など、さまざまな心配事だ。

生来、怠惰な小生にとって、健康づくりに配慮して生きるのは、何とも大変なことなのだろうか。これらを常に意識していくのは、かえってストレスになる気がして、自然体で生きるのがいいと思っているが、それでも人からあれこれ養生、不健康ぶりを指摘されると、気になって仕方がない。

「健康にならなければいけない」という呪縛から逃れるのがどうも無理なようなので、それならばいつそ健康オタクになつてみるか。

「Let's健康おきなわ21」は、八重山地区健康おきなわ21推進会議の構成機関・団体が『沖縄県の長寿復活に関する記事』を投稿しています。



けんそう君
沖縄県民の健康を増進するため
一緒に頑張るキャラクターです

八重山日報社

平成29年10月25日(水)