

「健康で心豊かに長生きをしましょう。」

令和6年12月27日  
#健康管理士 村山 章

私事で大変申し訳ございませんが、私はこれまで水曜日 12 km、土曜日に 13 km 走ってきました。雨の日は他の曜日に変更しますが、友人には「月間 100 km 以上走っている」と言ってきました。それが 12 月 7 日（土）に 12 km 走って最後となりました。原因は食べすぎだと思っていますが、夜中に 2 日、3 日と下痢が続いて 2~3 時間しか睡眠がとれません。昼間は気を張って動いているためか、下痢は気にならず辛い仕事には支障がありません。4~5 年前から左側の背中を中心部分的に違和感がありました。今は何が原因か分かりましたが、階段の昇り降りも困難でお尻の痛みに耐えています。おそらく下痢のせいかと思いますが腹筋は全くできません。73 歳を目の前にして今は体中がボロボロの状態です。

とは言いつつもスポーツをやらないとストレスが溜まりますし、現在の状態を改善するためにスポーツはやらなければなりません。久々に「セントラルウエルネスクラブ越谷」に行こうと思っています。ただ腹筋が全くできない状態で行くとなると躊躇してしまうのも事実です。

厚生労働省は「新型コロナウイルスを原因とする死亡が減ったことから 3 年ぶりに日本人の平均寿命が延びた。男性女性ともに世界トップクラスで保健水準が非常に高い状態であり、引き続き保健福祉の推進に全力を注ぎたい」と述べています。女性の平均寿命は 87.14 歳に延びて 39 年連続で世界 1 位となり、男性は 81.09 歳に延びてスイス、スウェーデン、ノルウェー、オーストラリアに次いで 5 位となっています。

私は曲がりなりにも会社のトップです。したがって会社経営の全責任が私にあるという自覚をもって、これからも皆さんと協力してこの会社のさらなる発展を目指します。そして、いずれの日にか誰かにこの会社を任せて継承したいと思っています。何歳まで生きられるか分かりませんが、感謝、感謝で来たるべき 2025 年も生きたいと思っています。