

健康で心豊かに長生きをしましょう。」

令和4年9月30日
#健康管理士 村山 章

この仕事が健康と長生きに少しでも役立ってもらえたらと思っています。厚生労働省も「プラス・テンから始めよう！」というキャッチフレーズで「今より10分多く毎日からだを動かす」習慣をすすめています。癌はもう二人に一人になると言われ、糖尿病も三人に一人が罹るといふ、とんでもない時代です。指先を使うことは認知症の予防にもなります。この仕事を通して「ロコモ」(運動器機能不全)、「メタボ」(内臓脂肪型肥満)、さらに「認知症」を予防し、健康で心豊かに長生きをしていただきたいと思えます。

私事で大変恐縮ですが、私の父は7月に100歳を迎えた後の9月に他界しました。男性で100歳以上生きる人は、約5,000人に一人のようですから大往生です。88歳まで弊社で工場勤務をやらせてもらいました。80歳代は早朝勤務で1時間半から2時間ほど働きました。「筋トレに勝る脳トレなし」とも言い、筋トレは痴呆症や生活習慣病予防になると言いますが、痴呆症はありませんでした。また、マニュアル車を96歳まで運転していたので運転をさせないために施設に入れました。戦争に駆り出されて満州に行きましたが、戦争の話は語りませんでした。私事ついでに、姉は紡績工場で働き結核になって肋骨を6本切断しました。自分の娘も結核に感染したのではないかと心配し「国立病院機構さいがた医療センター」に入院させたこともあります。小学1年生の娘を一人、病院に残してくるのは一番辛かったと話していましたが、何より健康が大切です。姉もとことん苦勞した人生だったと思いますが、貧乏ではあっても助け合い、愛情一杯の家庭をつくったと思えます。

肉体的にラクをすることが幸せという時代はとうに終わりました。握力が強い方が認知症になりにくいというデータもあるようです。指先でタオルを畳み紐で梱包をする、この仕事が少しでも健康寿命を延ばすことにつながってもらえればと思っています。