

「健康で心豊かに長生きをしましょう。」

令和4年1月29日

村山 章

私たちのお仕事は、体を動かし指先も使います。配送や洗濯場の業務では随分と筋力も使います。折角、体を使う仕事なのですから、このスタイルを健康増進に役立てましょう。全国健康保険協会のWEBサイトにある健康サポートに「日本人の2人に1人が癌にかかり、3人に1人が癌で死亡しています」と書かれています。その一方で「普段から運動する人や、仕事や日常生活でよく身体を動かす人は、癌になるリスクが低いことが分かっています」とも書かれていました。以前のように癌イコール死でなくなったとは言え、癌が死亡率第1位であることに変わりはなく、まだまだ注意の必要な病気です。

「継続は力なり」と言う格言がありますが、継続には人を幸せにする不思議な力があります。例えば腕立て伏せを毎回10回やるとか、腹筋を10回やるとか、何でもよいから自分で続けられる何かを決めて実行することです。さらに外に出て、ウォーキング、ジョギングなど身体を動かす運動を継続して行えば、病気になることもなく幸福感を味わえるでしょう。

2015年にスポーツ庁が創設されましたが、東京五輪・パラリンピックが終了したため2022年度予算は大幅な削減を迫られました。最終的には、ほぼ現状維持の総額355億円で固まったと読売新聞に載っていました。ただ近年、医療費は毎年約1兆円も増え続けている訳ですから、この355億円は少なすぎるのではないのでしょうか。国民にとって、まずは健康が大切な訳ですから、気軽にスポーツを楽しめる施設をもっともっと増やすなど政府の発想転換が求められると思います。毎年1兆円をスポーツ施設にあてたら、医療費が減っていく可能性だって考えられます。知人のある高齢者は、仕事をやめて毎日、午前中にスポーツクラブで運動と入浴をして自宅に帰り、午後のはんびりする生活だそうです。羨ましい限りですね。皆さんも大いに身体を動かし健康で心豊かに長生きをしましょう。