

# 「健康な日々を！」

水井高志（商学部：昭和38年卒）

現役を退いて早くも12年目を迎え、気が付いたら喜寿になっていました。

何が目出度いのか判りませんが……

ここまで病気もせずに過ごしてきた事に、感謝！感謝！

健康のありがたさをつくづく感ずる今日この頃です。社会人になってから55年間、なぜか一日足りとも寝込んだことがないのです。これは熱が出ない(最高 36.3 度)ことが最大要因だと思う。

このような体質に生まれたことは親に感謝しなければなりません。

若い頃からこれといった運動もせず(ゴルフ程度)、自慢するほどの頑健な体力もなく、「なぜなのだろうか……？」と改めて考えてみることにしました。

## 1. 規則正しい生活を！

現役時代、飲み会があっても3日連続はしない。酒は強い方ではないので深酒は避ける。仕事で遅い日は除いて、夜10時以降のテレビは見ないでラジオ・読書などをして過ごす。

## 2. 「ラジオ体操」を毎日40分！（行ける日）

現役時代は通勤が程よい運動になっていた。駅までの徒歩に加えて、特に階段の上り下りは適度な運動でもあった。しかし、リタイア後は階段が少ないので、体力を使わなくなる。「ラジオ体操」はヒネッタリ・伸ばしたりして7種目を終了後、公園を一周して帰ると、ほぼ5,000歩になる。因みに「いこいの森公園」ラジオ体操会は70名が登録していて、9時より毎日（雨は除く）開催して、40名ほどが参加している。

## 3. 暴飲暴食は避け、体重などを毎日計測する！

食べ過ぎるとすぐに太る(特に腹回り)ので注意していて、バランスの良い食事(女房の

協力?)に心掛ける。

風呂上がりに体重を測り、寝る前に血圧・脈拍を測り記録する。

数字を見て、次の日は注意を喚起する！

#### 4. キョウヨウ・キョウイクを心掛ける！

“キョウヨウ”とは今日、用事がある。“キョウイク”とは今日、行く所がある。

私は幸い毎日用事が多くあり、ほとんど出かけている。多すぎるので反省！反省！

#### 5. コミュニケーションを心掛ける！

毎日、5人以上の人との対話を心掛ける。”ボケ老人”にならないために！

幸い、地域に多くの知人・友人がいて対話あり。

#### 6. 頭脳を使うようにする！

パソコンは指を使い、頭を使い、健康に寄与しているように思う。地域活動の資料作成等も効果があるのかと思っている。その点では、校友会関係の資料づくり等が良いと思っている。

今後も自分の年齢を念頭に入れ、用事・外出を少し減らしながら、このリズムを継続し、健康を守る努力をしていきたいと考える今日この頃です。

(平成 29 年 8 月 6 日 受付原稿)