

[掲載紙] 読売新聞「レンゲツツジ」

[掲載日] 2016年6月6日

[テーマ] 自分のペースで健康意識

健康にとって大切なのは、栄養バランスのとれた「食事」、十分な「睡眠」、適度な「運動」の三つである。このことは私も理解しており、可能であれば三つとも実現したいと思っているが、それぞれを常にきっちり実行するのは容易でない。

そこで、全てがそろわなくても良しとしてきている。三つ実現するのにストレスを感じるよりは、二つでもしっかり継続する方が良いと考えてきているのである。

これまでの社会人人生を振り返ると、実現できなかったことが多いのはやはり「睡眠」である。これまで所属してきた部署は勤務時間がどうしても長くなりがち。ようやく寝室に入って眠りに就こうとしても、気分が高まっていて簡単には寝られない。このように寝不足に悩まされた分、「食事」と「運動」には常に気を使ってきたつもりである。栄養バランスのとれた消化の良いものを食べ、出来るだけ徒歩で移動するようにしてきた。

群馬に赴任してからの変化は、「睡眠」がしっかりとれるようになったことである。これは通勤時間が短くなったことや、仕事内容が変わったことよりも、息子の寝かし付けを行うようになったことが大きいように思う。午後9時に一緒に寝室に入り、語りかけなどを行っているうちに、いつのまにか自分もリラックスして眠りに落ちてしまう。さすがに夜中に起きて、翌日までに済ませておかねばならない仕事を片付けたりするのであるが、7時間前後の睡眠時間は確保できている。長年悩まされてきた頭痛も解消した。

一方で、徒歩での移動はほとんどしなくなった。郷に入っては郷に従えというのは言い訳であるが、近くであってもついつい車で移動してしまっている。コンビニまで車を使って行くなんで、以前は考えられなかったことである。でも、2人の息子のおかげで、何とか適度な「運動」は実現できている。彼らの相手をするのが、結構な運動となっているのである。

平日も可能な限り早く帰って、帰宅後に彼らを順に風呂に入れるようにしているが、これが重いダンベルを持ちながら30分以上半身浴をしているようなもの。休日は必ず県内をあちこち回るのだが、2歳になったばかりの長男は、広いところに連れて行くと、いろいろなところを走り回るので追いかけるのが大変。帰りは疲れて寝入ってしまうのでおんぶしなくてはならない。毎回へとへとである。

これでようやく三つがそろったと言いたいところなのであるが、「睡眠」と「運動」が充実した代わりに、意識が低下しているのが「食事」である。平日夜は会合に出て、飲まず食わずのことも少なくない。隙をみて食べ物を口に運んでも、よくかまないでのみ込んでしまっている。週末は同行する家族を差し置いて、群馬のB級グルメを片っ端から試し、1日5食の時も。その中身は栄養バランスのとれた消化の良いものばかりというわけにはいかない。

それでも日々の生活は充実し、大いに満足している。やはり三つ全てがそろわなくても良しとするのが自分には合っているようである。

〔 日本銀行前橋支店長  
          神山 一成 〕