

4月の異動により住民課に配属早々「健康づくりのコラム」の依頼があり、体に良いこと何かしているのかなと、改めて考えてみました。

共済の人間ドックは20年くらい毎年受診しています。受診結果は、気にはしているものの、年齢と共に経過観察が増えています…。

毎年、春になると、自宅から役場まで歩いて10分程度なので「天気が良い日は役場まで歩くぞ…」と年間計画はたてるもの



住民課  
新郷村  
課長

本間 由美子 氏

の、3日坊主ならぬ、2日坊主で終ってしまいます。また、美味しいものや、期間限定商品に弱く、誘惑に負けて、つい買ってしまうのが日常です。

先日、市町村職員共済組合から、健診結果についての文書を受け取りました。

今のままの生活習慣を続ける大変なことになるとの内容で、撰生していない自分に懺悔しています。

人生100年時代と言われていきます。

道の駅巡りとガーデニングが好きなので、まだまだ健康で過ごしたいです。

住民課に配属になったことを機に、生活習慣を見直す第一歩として、次の目標を掲げました。

- 天気が良いときは、なるべく歩く。(新陳代謝を高める・貯筋効果)

- 期間限定に負けない。(食生活改善・ダイエット効果)

機関連誌にコラムが掲載される頃には、少しでも目標に近づけているように、自分に期待したいと思います。

# コラム 私の健康づくり

田舎館村 厚生課  
主任保健師

小野 恵美子 氏



実は、これ！といった自分のための健康法はないので、嬉しかったエピソードを紹介します。

お弁当のお話です。  
まだ我が子の通う小中学校に給食がなかった頃、長男が小学6年生になるまで、子供達と夫と自分の5個のお弁当を作っていました。当時は前日の夜から明日は何のおかずを入れようかと悩み、大変だったことが思い出されます。

その長男が高校生となり、お弁当が再開となりました。サッカーに勉強にと頑張る様子を見て、私にできる応援は何だろうと考えた時に、ちょうど保健師・栄養士の学習会に参加し、4つの食品群でバランスよく食

べる方法を学びました。  
自分の身体は、口から入った食品の栄養素が血液の流れにのって、細胞に運ばれできあがっているという感覚を強く持つようになるようになりました。

長男は高校時代、身長はそこそこの細身で、サッカーで身体がぶつかるとあたり負けをするようになり、頑丈な身体にしたいとよく話していました。

そんな長男がある日お弁当のことで一言。「弁当箱は一番大きいし、おかずも一番多く入っている。ありがたい、褒めてあげよう」

この一言は私のお弁当歴史を変えてくれました。思春期で素直に言えずとも、十分母親を舞い上がらせてくれました。今では「野菜もつと買っておいで」「お父さん、ラーメンの汁飲み過ぎじゃない」等嬉しいことを言うてくれます。

20歳過ぎまで身長が伸び続け、現在は筋トレで身体を鍛えています。  
忙しくても、頑張れば良いことがある！というエピソードです。

そして最近、好きなアーティストさんの音楽を聴いたり、たまに週末、ビールや翠ジンを飲み団欒することを心の栄養にしています。