

令和4年5月31日

ちょうど1年前、昨年5月の朝礼で、最近腰痛に悩んでいて・・・という話をさせていただきました。靴下履くのにも苦勞して、藁にも縋る想いで致知5月号を読んでいたら、対処方法が書いてあって、「頭ふんわりで大丈夫」なんていうことで。簡単に言うと、背筋をピンとして姿勢よくした上で頭をふんわり乗せるイメージでいればOK、という内容。嘘でしょ、っていう風に思っていますが、なにしろ藁にも縋る想いなもので、バカになれるんですね。やってみました。そしたらあれ不思議、早くもその日のうちに効果が出て、数日後、痛みが消えました。これ、科学的にも説明はできるようで、要は本来の人間の正しい姿勢でいれば腰痛にはなりにくいということですね。おかげでこの1年間、腰痛にならずに済んでいます。1年前の時は治療として、その後は予防として助かってます。

予防といえば、前にも申し上げましたが、予防というのは本当に難しいものだなあと感じます。だって、予防の究極の目標って、「何も起こらないこと」なんですから。予防したから何も起こらないのか、予防しなくても何も起こらなかったのか、だれも知る由もないわけなんですよね。それでも、何も起こらないように予防することが非常に大事な事です。

健康における予防。これは病気になるリスクを極力抑えていくということなんですけど、リスクアセスメントの考え方からすると、このリスクの数値というのは、病気の重さ×その病気になる可能性で表されるんですけど、病気の重さって自分では抑えられないですから、リスクを抑えようとする、その病気になる可能性を低くしていくことになるわけです。主に食事や運動があてはまりますね。

今回、2回目のウォーキングラリー、健康における予防の取組としてまたまたやります。ご自分で別の取組ができる方はいいとしても、なかなかそういうわけにもいかないという方はぜひ参加していただければと思います。個人戦やチーム戦なんてのもありますが、それはおまけみたいなもので、まあどうせディフェンディングチャンピオンがまたぶっちぎるんでしょから。それよりも自分の設定した目標を肅々とクリアしてスタバのコーヒーチケットをありがたくいただく。これだけで充分じゃないでしょうか。梅雨の最中での開催となりそうですが、雨にも負けず、歩き回しましょう。

以上