

山陽新聞夕刊

[一日一題]

【健康づくり】

健康づくりー継続は力ー

岡山市病院事業管理者、岡山市立市民病院長 松本健五

7年前、院長就任時より、週1-2回、土曜、日曜日に仕事の合間をぬってスポーツジムに通い水泳を中心に汗を流しています。このきっかけは、脳神経外科医として手術に備えて着替え中、ロッカールームでの「まー、おなかが出て醜い」というような麻酔科医の発言でした。それと同じころ、右肩痛が生じ、整形外科医に運動不足を指摘されたことも背中を押してくれました。確かに、朝早くから夜遅くまで、手術や何やかやで身体を動かすことが少ないのに、食べたいものは食べ、おなかもあるほどになっていて、不健康な日々を送っていました。今では運動の効果かお腹はすっきりとして、脂肪から筋肉に変わっている実感があります。その後は肩の痛みも無縁です。努力は裏切らない。継続は力。目の前の成果にこだわらず長期的な視点に立った取り組みが重要だと感じています。病院経営においても、体力づくり、贅肉をそいだ持久戦にも耐えられる筋肉が必要でしょう。私自身は幸いにも、これまで病気とか怪我に一切縁がなく、仕事一途に生きてきました。両親に感謝です。それでもジムに通う前にはしばしば不治の病を宣告される夢をみることもあり、はっと目が醒め「生きているだけでも幸せ」と感じることもありました。今思えば、健康という将来への不安を感じていたのかもしれませんが。努力して健康を保つこと、それは現在や将来への自信につながることに気づいたのです。年をとったせいでしょうか。明日をも考えない学生時代と相反する心境です。

今はジム通いが楽しみとなっています。健康一番。そして自信をもって地域医療に貢献したいと感じている日々です。