



『私の健康管理 ～小さな動機、大きな成果へのドキュメント～』

SAM日本チャプター 広島支部長、
(株)ロジタント
代表取締役 吉田 祐起

人間にとってこの世で一番大事であるべきものは自身の健康です。にも関わらず、意外やその管理を疎かにしがちです。かくいう私も満41歳まではそうでした。何事にも「動機」がしばしば人の意志を動かします。

赤ん坊の時にポリオに罹った私は幼年時代を母の背中におんぶされて歩きました。幼年時代から健常者と比べて比較にならない少ない運動量ゆえか、青壮年時代にかけて時折体調不良を体験しました。満41歳の時でした。経営者としての第2の人生を選択して丁度10年経った頃は高度成長の真っ只中、設立された労働組合との初回の春闘賃金交渉を無事妥結し、意気揚々(?)とクルマを走らせていた時でした。突然後続の大型トラックが猛スピードでどが〜んと私のクルマに追突したのです。1週間前に購入した愛車のオペルでしたが、二重衝突を無意識に避けてハンドルを切ったため岸壁にぶち当たり、アコーディオンみたいに前後がベシャンコでした。当の私はルームミラーで気付いたために咄嗟に亀の子みたいに首を縮めました。むち打ち症なんてなりっこないと言う私でしたが、後遺症を気遣った社員が無理やりに私を入院させ、更に退院後の1週間も自宅静養をさせられました。その自宅静養の折が私の健康管理の第一歩になりました。その発端は「朝風呂」の醍醐味を味わったことからでした。何とも爽快な気分の虜になった私の胸を横切ったことは、かの歌の文句ではあ

りませんが、「朝に朝酒、朝湯が過ぎて、そ〜れで身上潰した……」の小原庄助さんでした。朝酒なんてものは全く無縁ですが、朝湯(風呂)なるゼイタクが一寸ばかり気になりました。そこで自他ともに理由づけしたのです。健常者の人たちはゴルフで一汗かいた後をシャワーでスッキリ。ボクはそれができないから、ここは一番、「朝の体操で一汗かいて朝風呂を」としよう! と。「小さな動機」とするゆえんです。その小さな動機が後年ある発想に結びつくのです。私の肉体的条件ゆえに運動不足を余儀なくされることから、ボヤックとしてたら大変なことになる! といった危機感です。小さな動機が生んだハングリー精神・リスクマネージメント精神でもありました。

坐ったまま、立て膝のままの自己流の体操で始めたのですが、三日坊主になるのを乗り切ったおかげで、体調抜群の体感が更なる豊富な体操メニューを招来し、爾来27年間に及ぶ朝の体操と朝風呂の習慣は恰好のドキュメントです。その所要時間は正味1時間。その間CNNテレビ英語生放送を観ながらの有効活用です。「小さな動機、大きな成果」はかくして実践されて今日に及びます。

『労せずして得る財は盗っ人なり。労せずして得る健康もこれまた同じ』なる作者不詳の格言を名実ともに体感しつつ、満67歳の自称生涯現役・万年青年を演じることが出来ることを限りなく感謝する私です。