笑顔で健康づくり生活

亀岡市　保険医療課長

吉田　恵　氏

旧園部町で生まれ、亀岡市には高校生の時に引っ越してきて以来、在住している。そして、現在は亀岡市の保険医療課長として多忙な毎日を過ごしている。

これまでに大きな病気にかかったこともなく、健康体を維持している。それもそのはず、健康に関することに興味を持っている。

「笑って生活できるように心がけています。」

笑うことは健康にとって大変有意義なことで、口角を上げるだけでも効果があるという。また、対人の仕事柄でも相手に対して良い印象を持っていただけるということもあり、

「笑顔が一番」

「笑顔が素敵って、最高の褒め言葉」

「笑顔は笑顔で、笑顔な笑顔を連れて来る」

「こころがかたくなれば、からだもかたくなる。健康は、やわらかいこころとからだから」

ということをモットーとして念頭に置き、常に実践を心がけている。

運動面では２年程前から、夜に１時間程度のウォーキングを継続し、成果を挙げてきた。しかし、職場環境の変化に伴い帰宅時間が不規則となって、一時休止となってしまう。やはり、実践に移した後、多忙な日常の中で、いかにして継続していくかが課題である。一人で頑張るのではなく、一緒に頑張れる仲間を集めてグループとして助け合い励ましあうことが大切だという。

多忙であると、ストレスが溜まる機会も増える。ストレスを受けた時には、よく食べて、よく寝ることが発散方法でもある。

「自分が病気になると、家族が困りますから、絶対に倒れられないですね。」

自分を守ることが、家族を守ることにつながるため、自己の健康管理を怠ることができない。そのため、今一度自分の健康状態を振り返って、今日休止しているウォーキングの再開も含め、健康づくりに力を入れていきたいと笑顔で語った。