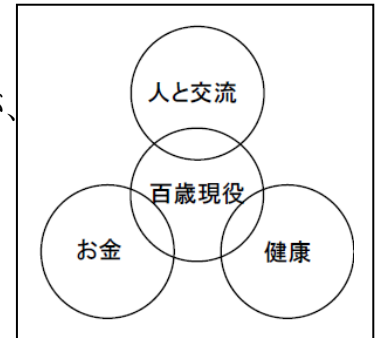


## 健康習慣

### 1. 「百歳現役」

右掲は、昨年1月4日に発信した当メルマガ364号で「2015年の抱負」という事で描いた図であります。もう6年前になりますが、「おまけの人生」と言い始めて「百歳現役」を掲げコツコツと準備をして来ましたが、昨年の記事 <http://www.web-ami.com/siryu/364.pdf> を読み直して見ると「ゆるい交流」「ポケットマネー」「Enjoy&Fun」などのキーがありましたが、殆どが十分ではないにしても達成できていると、今さらながら、そして、我ながら感心しています。

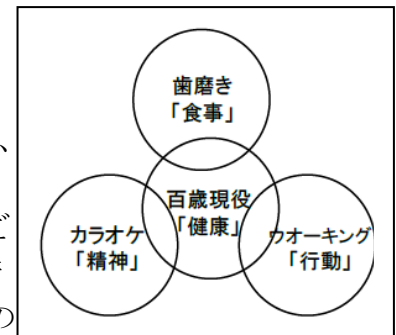


「ゆるい交流」は同友会活動ばかりでなく20年来の友人が上場企業を定年退職されて関連企業に顧問で再就職されてコラボ・ビジネスという形で発展しています。まさに、「百歳現役」に向かって新しいステージに向かっているのですが、その基礎である「健康」と「お金」そして「人と交流」という3大課題の難問「人と交流」という点が自分サイズで克服することができたので喜んでいきます。

幸い仕事は経験が重要な職業なので頭の柔軟性を保つことができれば、百歳であってもお客様に迷惑をかけることもないのです。また、自社においても三男が自分のビジネスを拡大させるにしても良きアドバイザーとして支援ができるならば、この面でも「百歳現役」は可能なのです。若い人に頑固者と疎まれないように「Enjoy&Fun」という堀場雅夫さんのスローガンを実践して行きたいと思っています。具体的には、若い人が「やりたい」と思うことをポケットマネーで支援できるようにして、できれば一緒に共感して「Enjoy&Fun」を実践したいと思っています。

### 2. 3つの健康習慣

右掲は「百歳現役」の中で「健康」という切り口で見た3大課題です。昨年末に、私は一番軽い高血圧のお薬を頂いているのですが、そのかかりつけの先生から「健康習慣」という言葉を教えて頂きましたので、早速、自分なりに考えてみた図なのです。



まず、健康として重要なことは「歩く」ということが大きな課題です。ご近所のご老人を見ても「歩く力」の個人差が大きく、歩く姿の素晴らしい方は颯爽とされていて外観的にはご健康のように見えます。この点は、30分ウォーキングで月200Kmという生活習慣ができて、体重もマイナス15kgになり見た目もスラッとなって来ましたが、但し、お医者様のお話しでは、これもバスタブ曲線で何もやらないと効果はなく、やり過ぎるとまた効果がなくなり、健康への問題を生じるとのことで、何事も負担にならない適切な量がよいとの事です。個人差があるので気をつけたいと思います。

次に、「精神」という面ですが、ストレス発散が重要なポイントなのです。経営コンサルタントという仕事なので精神的に負担になるご相談もありますのでストレス発散法は重要なのです。この面では30分100円という昼カラを始めています。もともと、私は付き合いでしかお酒を飲まない方なのでストレス発散法としてはゴルフとかやっていたのです。ゴルフは膝を痛めてから行っていませんので昼カラが頃合いなのです。

最後の「歯磨き」ですが、衰えは「目、歯、〇〇」と言いますが、自分で予防できる物として「歯」があります。私は、朝しか磨けなかったのですが、最近、歯槽膿漏予防を兼ねて「生葉」という歯磨きで堅めの歯ブラシで歯茎をブラッシングして歯茎を引き締めるようにしています。毎食後という事なので、これから習慣化できるように心掛けたいと思います。

### 3. 「品質は工程で作り込め」

上掲はトヨタ方式の改善プロジェクトで鏝本先生に教わった言葉です。何事もやりながら品質をアップさせる事が重要なのです。この「やりながら」ですが、最近の若い人はデジタル思考の方が多く経営者や管理職の方でもオールorナッシング的なのです。故船井先生は「圧縮付加法」として同時に2つをこなせとご指導して頂いていますし、タナベさんも「同時並行」が重要だと教えておられますように、一つの事をしておけば良いという物ではないのです。

特に、「経営革新」をやるには、現状の物で日常のベースを稼ぎ、その上に新しい事業を育成する必要があります。「新しい事」を今は出来ないという方がおられますが、それでは永久に新しい事にチャレンジできないのです。「圧縮付加」でも「同時並行」でも構わないのですが、とにかく、小さくとも第一歩を踏み出す必要があるのです。この「第一歩」は、「とりあえず着手」でも構わないのです。手を染めない事には機会を逃してしまうのです。これは、どんな事でも同じです。「ツキの神様には後ろ髪がない」と言いますが、「とりあえず、やろう」と思うか「後で」と思うかで人生は変わると言えるのです。何事も「とりあえず」の精神で身軽でなければならぬのです。

この「とりあえず」で着手をすると意外に「情報」が集まるようになるのです。故船井先生は、「コツコツ、ジワジワ、イキイキ、タンタン」という言葉で教えて下さっていますが、最初は小さくでよいのです。とりあえず始める事でジワジワと本筋が見えるようになって来るのです。本筋が見えるようになると「結果」が見えるようになるので楽しくなり加速するのです。この状態をイキイキとおっしゃっており、しかし、調子に乗らずタンタンと続けなさいという教えなのです。これは、大恩あるトヨタ販売店時代の故福井社長も「栩野君、途中で喜んでではダメだよ。ゴルフも仕事も上がってなんぼやで」と教えて下さいました。「人生の上がり」は臨終の時なのですが、その時に「悔いなし」と思えるように平素努力が必要なのです。

### 4. 「着眼大局、着手小局」

上掲は四文字熟語でもよく知られているもので、意味は「戦略構想の基本で、まず、眼をつける時は全体を大きく見て想を練り、実践は小さなことを積み重ねで事をなす」という事です。何事も「現実はいずれも深くて広い」という戒めの言葉があるように、一挙にやろうとしても上手く行かない方が圧倒的に多いのです。いろんな障壁があるのですから、まずは「小さなことからコツコツ」という漫才師の西川きよしさんの言葉通りなのです。(余談ですが、維新の橋下さんがこの言葉を噛みしめていたらよかったのにとおもいます。)

私の「着眼大局」は「百歳現役」という大きなテーマなのです。誰しも願うことでもあり、特に、私の職業や会社社長という立場であれば不可能ではないのです。その実現に向けて「着手小局」として、今回は「歯磨き」という習慣を付け加えたのです。「歯」は食事に重要な影響を与えるのです。高齢者で元気な人の話を聞くと「肉」をバランスよく食べておられます。すなわち、肉を食い千切る歯をお持ちなのです。

「食い千切れる歯」には歯を支える歯茎が重要なのです。年齢で歯茎が「やせる」現象がありますので、この現象に逆らう必要があるのです。その為に、歯茎をブラッシングして、その物を強くするしかないのです。確かに、入れ歯という手段もあるのですが、自分の歯で噛みしめて食べるという美味しさは格別と言われています。入れ歯では、美味しさが半減するのです。

長期戦略は、このように身近なことから始める必要があるのです。「とりあえず」という「小局」を見つけて実践を積み重ねることで、いろんな課題も克服できて大きく成果の花を咲かすのだと言えます。「百歳現役」という大輪の花も「歯磨き」というマイクロなことから始まるのです。

【AMIニュースのバックログは <http://www.web-ami.com/siryu.html> にあります！】