

「先輩に学ぶ」

1. 第24回道頓堀会

右掲は、トヨタ系販売店時代のOB会スナッフです。年に1回お盆明けの土曜日に道頓堀ホテルに集まって顔合わせを行っており、もう23年にもなるのです。参加者が年々少なくなり今回は写真の他に1人が遅れて参加されたので計11名で最年長は満81才から67才までと年齢層が高くなりました。

概ね会に出席される方は健康な状態なのですが、皆さん、それぞれ持病がありますので各自の健康法などが話題になりました。ある方は糖尿病の傾向があるので食事はめざしてもじゃこでも魚なら何でも構わないが、それをまず食べてから他の物を召し上がるようにして数値が改善したとおっしゃっていました。他にも独自の健康法を続けられておられます。代表的な物は「散歩」と「地域の会合」がありました。



今年は訃報がなかったのですが、この23年の間に多くの先輩や同僚がなくなっています。毎年、亡くなった方の話題が出ますが、さすがに、良い思い出ばかりを語られて故人を偲んでおられます。確かに、このような会合に出席される方は良い思い出を持っておられるのだなあと実感します。後輩たちに会の案内するのですが、「あの人が・・・」という話で二の足を踏むケースが多いとの事ですが、「ノーサイド」という言葉を原則としたいのがこういう会合の不文律だと思います。

2. 先行モデル

この会に参加されている最古参の方は、現役時代は役員として定年まで勤め上げた方です。この方は、福井県のご出身なのですが、定年後、「そば打ち道場」に通われて段位を取得され、ご自宅で1日1組(6名以上)限定で週4日「そば懐石」を提供されています。息子さん達が巣立ったので2階を改造されたのです。もっぱらロコミで予約を取られるようですが、結構な繁盛ぶりです。私達も2月に「新そば」を目当てにお伺いしています。

「おもてなし」もいろんな方法があり、この方は、そば打ちを2日前に行い、また、野菜はご自分の農園の物をご使用になっているという「こだわり」が「おもてなし」になっています。食材の話などを来客に語りながらご提供されており、自然と健康が話題になるとの事です。

この方は、数年前に胃がんで3分の1ほど摘出されて3年ほど会を休まれましたが、その後、このような「そば懐石」のおもてなしでお客様との会話を楽しまれ、自家農園の世話で汗を流されるという事で、本当に理想的な健康習慣をなさっています。長い間、役員をされていたので年金も何不自由のない物でしょうが、健康にはお金だけではない物があると思います。「ガン」の経過も非常によいとの事です。

別の先輩も年金暮らしに頼らずに自営をしておられます。79才という事です。北浜に事務所を構えておられて不動産関係のお仕事を数人の仲間と一緒にされています。各自が安定した年金所得があるので、細かい物件は面倒なので取り扱わないようにされているとの事です。まあ、一発屋的な性格は現役時代にも伺えましたので、やっぱりという感じです。

安定した年金をベースにビジネスを行う事で自宅に引きこもらずに事務所に出勤されているのです。まず、公私を分ける事、同じような境遇の仲間と一緒に会社運営される事でリスクも分散されておられます。この毎日のように出勤する事で運動を行い、ビジネスで頭を働かせておられ、しかも、リスクを仲間と共有できるようにされているので理想的な健康法と言えます。古くからの人脈を大事にされて「情報」を取得、そして活用されてビジネスに持って行く手法なのです。本当に、話だけだと立派な健康的なビジネスをしておられると思います。

3. 先輩から学ぶ事

トヨタ系販売店のOBから学ぶ事の他にも多くの先輩から学んでいます。例えば、広島の木原先生からは「気力」です。先生は体育会系の身体が頑丈な方で、この面では、私は真似のしようがないのですが、それでも毎日少しずつ継続する事を学んでいます。私の健康習慣は、神社や母の家、買い物、カラオケ、銀行などと目的を持って外出する事です。この外出で片道10分から20分のウォーキングになっており、1日当たり6~7kmで月200kmを目標にしています。

さらに、「3S」(小食、粗食、咀嚼)という習慣です。まず、よく咀嚼する事から始めています。元来、早食いの性格なのですが、これを人より遅く食べ終わるように心掛けて、できるだけ咀嚼回数を増やすと共にすぐにお箸を食べ物へ持って行かないようにしています。この結果、普通のお弁当で途中で満腹感が来るようになりましたが、元来、残さない主義なので食べ切るようにしています。残念なのは「粗食」です。なかなか、実践できないでいますが、外食の時には、出来るだけ品数の多くて低価格な物を選ぶようにしています。

その他にも、先生は「デイリーメッセージ」を社員向けに発信されている物を1週間分をまとめて贈って頂いていますが、この物を書くという習慣は私も自分流で実践しています。このAMIニュースのコラムのようにテーマを決めてA4で2頁の記事を毎週発信できるように頑張っています。同じテーマと行かないので、今回のような身近なイベントからネタを見つけたりしています。書くという点では、メルマガやブログも行っており、頭を使う方では万全と思っています。残るは話すという点ですが、お客様や商工会議所・同友会などの団体活動などで交流して機会を持つようにしています。

4. 10年先の健康は今の努力から生まれる

毎年、3月に健康診断を受けており、これまでは、ほぼ高血圧の指摘が全てだったのですが、今年3月の検診で大動脈瘤が見つかりました。かかりつけの先生から警察病院を紹介して頂き専門医にかかるようになり、今までの降圧剤の他に抹消血管を拡大する薬を飲むようになりました。お蔭で7月の再検診では、安定している状況なので半年後の再検診となりました。朝起きた時の血圧も130台で問題がない状況になっています。

今、67才になっていますが、これまでのツケが大動脈に出ているのです。お蔭様で薬以外は制限がなく、ウォーキングも奨励して頂いているのでムリのない程度に続けています。今年の夏は、特に大阪は連日猛暑日が続いており、8月の猛暑日の回数は新記録という事で、お盆明けてからも残暑が厳しい状態です。大体、この頃から夏の疲れが出る時期なので、ムリをせずに、夏バテ気味と自覚して頑張り過ぎないよう気を付けています。

その中で、「ながらダイエット」として、歩く時に腹式呼吸でお腹を凹ませたり凸だしたりして腹筋などの筋力を動かすようにするとか、また、事務所はマンションの4階にあるのでエレベーターを使わずに階段を昇降して、足の筋肉や膝の強化を行っています。これが習慣化したので、本当に足の別の筋肉が太くなった感じがします。

4年前にフェイスブックを始めて、その中でダイエットの話題を書きましたら、横浜におられる山田さんから「公開ダイエット」と突っ込まれて始まったのですが、お蔭様で4年以上続く事が出来ています。この間に妻が亡くなって、一時、78kgまで体重が落ち込んだのですが、最近、気の緩みか82kgに戻っていて右掲のスナップのようにカエル腹になりました。可愛い孫から「お爺ちゃん、お爺ちゃん」と呼んでもらえる掛け替えのない喜びを少しでも長く味わえるように健康習慣を継続して体重もとりあえず75kgを目指して行きたいと思っています。木原先生の3S(小食、粗食、咀嚼)の実践がキーだと思っています。孫にカッコいいお爺ちゃんと思ってもらえるようになりたいと思っています。

