

巻頭言

必要なのは休息ではなく歩き続けること

長嶋 栄治

体を意識して動かすようになった。

きっかけは、東北支店に赴任して3年が過ぎた2024年、定期健診後に管工業健保から連絡があり特定保健指導を受けた。「このまま体重、血圧が増加すると脳卒中、心臓病、認知症、動脈硬化等々、体は悪化しますよ」と脅された。確かに東京勤務の時と比べて、通勤時間は1/3、会食後に帰宅して入浴だけ済ませて布団の中。支店にいるときは一日中デスクに座りっぱなし。週末毎に各地に出かけるが車の移動がほとんどで体を動かさない。それに加えて東北は食事が美味しい。気が付けば体重74キロ腹囲は90cmと立派で貫禄ある体形になっていた。「でも大丈夫ですよ、今ならまだ間に合います」と言われ、その場で「目標体重70キロ腹囲は85cm」と宣言させられ、毎日の体重、血圧、腹囲の測定、毎朝のラジオ体操、1日1回は6階の支店事務室まで階段を昇るということを紙に書いて約束させられた。帰宅してすぐにAmazonで体重の他にも各種測定可能な体組成計と血圧計を購入。現状把握のために体重と血圧を測定しながら、張り出したお腹を見て、「太ったのだなあ」と認識。確かに体重、血圧なんて定期健診の時にしか測定しなかった。

ここから一発奮起。自宅で夕食を食べるときは野菜やサラダから食べ、ごはんは茶碗1杯にした。入浴前にラジオ体操に加えてユーチューブで見つけた様々なダンスを始めた。6階の支店事務室まで日に数回は階段を昇り、通勤は最寄り駅の2駅手前で下車して歩き始めた。時計はスマートウォッチを購入して消費カロリーと歩数を把握。そもそも運動不足で急激に体重が増加したのだろう。減少も早かった。約1カ月で目標の70キロに到達。自己目標として65キロを掲げて継続。半年後には63キロと11キロも減量し、その後は65キロを管理値としてキープしている。減量は血圧にも良い影響をもたらし、上の血圧が130と20も低下した。今回の結果は健康面のメリットはもちろんだが、目標を達成しそれを維持しているという自信につながった。また夜は良く眠れるし、朝はすっきり早起きと生活に

メリハリがつくようにもなった。もともと休日に家にいるタイプではないが、体が軽くなったことで、しばらく遠ざかっていた山歩きやスキーも再開した。

そうした経緯から歩くことが本当に好きになった。単なる移動ではなく、車で移動しては見過ごしてしまう物や景色や季節の変化と匂いなど、歩く速度だからこそ気づくことが多い。去年は久しぶりにカメラを買い替えて、休日のたびにカメラを首からぶら下げて各地を訪れ、「今しか見ることができないものはないか」「何か変わったことはないか」という視点で歩いている。散歩、山歩、写歩。どれもストレスと運動不足の解消、脳の活性化には特効薬である。

今思うと自分が現場担当者だった頃、朝礼でのラジオ体操の後、毎日現場を歩きまわった。それこそ1日1万歩以上だろう。へとへとになるまで現場を歩き回った。自分の目で見たことだけが現場の真実と思い、自分の目で見ることを大事にしていた。そんな中で多くの成功と失敗を学んだし経験もした。判断力と行動力、そこに存在する違和感とリスクを察知する力、それらが今の自分の自己基盤となっているように感じる。入社して40年、61歳になった。いつ体調を崩して今の生活パターンが崩れるかそれは分からない。だからこそ一瞬一瞬を大事に、1日1日を大事に過ごしたい。

そして、まだまだ東熱の為にやれることはたくさんあると信じながら多くの事に積極的に取り組んでいきたいと思っている。AIやDXに早急に対応していくことが生産効率を高め、新しい働き方や、新技術が誕生する基礎になると思う。当社にとってはそこに現場で学んだ経験や教訓、実績がうまくプラスされることが重要だろう。今期からの中期経営計画の「新・技術の東熱」の為にしっかりと次世代に引き継いでいきたいと思う。健康第一で。