

## Health

### 「健康維持の3つの秘訣」



扇精光ソリューションズ 福岡支店長

### 久原 慎 (50歳)

#### data

身長：168cm  
体重：66kg  
血圧：110-60mmHg  
酒量：飲まない  
たばこ：吸わない  
好物：麺類  
血液型：A型

長崎市の本社から福岡支店に転勤して今年で5年目を迎える。健康を維持し続けていられるのは、食事と運動、そして精神面に気を配ってきたからだと思う。

まず、食事面。基本は自炊で、野菜を多く採るように心がけている。朝食も欠かしたことはない。転勤前はほとんど料理をしたことはなかったのだが、妻に教わり、肉じゃがや煮込み料理などもできるようになった。出来上がった料理はすぐにスマートフォンで撮影して妻に送信。「よくできたね」と褒めてくれる。褒められたいがために料理をしているようなところもあり、それが自炊を続けられる要因の一つであることは間違いない。

次に運動。と言っても特別なことはしていない。お客さまのオフィスへうかがう時にエレベーターを使わないようにしていることぐらいである。ただ、今年は秋の「福岡マラソン」へチャレンジする。親しい友人と話しているうちに「フルマラソンに出てみよう」ということになったのだが、果たして完走できるかどうか。参加者が多いので抽選にも当たらねばならない。とにかく事前トレーニングで、運動量は増えることになりそうだ。

最後に最も重要だと考えている精神面。同じ時間を過ごすなら、くよくよせず前向きに物事を捉えようと心がけている。想定外のことが起こっても自分を育ててくれる試練だと思って取り組むことが、精神衛生的にも肉体的にも良いのは間違いない。今後も健康に気を配って、業務にまい進していくつもりである。