

# 自衛隊みんなの広場

その53 健康をみつめる

番外編的な



こんにちは、所長です。ここ最近、暑くてバテるんです。現場の部隊で勤務(訓練)していた頃は「暑っちなー！」くらいで済んでいたのですが、今のように夏は冷房、冬は暖房という環境で勤務していると、驚くほどにその環境に適応してしまった自分がいました(汗)。健康の維持管理は自己責任ですが、仕事も遊びもよりよいパフォーマンスを発揮するためにも、「健康管理」が必要です。



実はわたくしこの春・・・自衛隊中央病院で節目検診(人間ドッグみたいなもの)を二泊三日で受けてきました。自衛官なのでもちろん無料で・・・

自衛隊中央病院は東京の世田谷区にある陸上自衛隊三宿駐屯地内にあり、診療は一般の医療機関と同じように受診できます。病室からは都内が一望でき、検診を忘れてしまいそうです。「こんなところで勤務してみたーい！」と、本来の目的を忘れはしゃぐ自分…。



検診時以外は食生活や健康管理に関する教育をたくさん受講しましたが、それ以外の空き時間は究極の退屈状態です。部屋では仕事もできないので、同室の方達（皆が初対面）と話をしたり、検査が終わった後のビールと御馳走を考えてみたり、これからの自分の健康について考えてみたり、何も考えずに夕焼けに染まる都内の景色をみたりと…

私に限らず、同室の方も普段は日常生活の忙しさにかまけて健康なんてあんまり考えないものなんですよね。



検査結果は異常なしだったのでまずは一安心でしたが、1年365日を通して栄養補給や休養、そして適度な運動や負荷が大事であり、日頃からもっと健康維持について考える必要があると感じました。まだまだ頑張っていくこの身体なので、これからも大事にしたいと思いました。

長い人生の中で、今回のような健康について真剣に考える時間も時には必要だと感じました。自分の身体と健康について、しっかりと見つめあえた3日間でした。皆様も忙しい時にこそ身体について真剣に考え、無理をしすぎないようにお気をつけください。

以上、「病室の窓から」でした。