

あなたにそして自分にも

どんまいどんまい



自分に限って大丈夫と思う 根拠の無い過信は禁物！

自分は
大丈夫だ
と思って
いました。



女房に誘われて、骨密度検査を受けに行って、自分の結果にがっかりした武田英昭です。

自分の骨密度は大丈夫だろうと何の心配もしていませんでした。

心配していた女房は、平均値でさほど問題でもなく、何の心配もしていなかった私が年齢に対する平均値に比べて、かなり低下していました。

その結果を信じられませんでした。

加齢と共に骨密度は年々低下していくそうですが、自分の年齢での平均値よりかなり低下しているようで、骨粗しょう症ぎざりの数値でした。

検査値には誤差があるのではないかなんて、自分都合の解釈をして、その結果を素直に受け入れられない気持ちでした。

でも、結果の説明と丈夫で健康になる為の骨作りの三要素の説明を聞いて、自分の検査結果を受け入れざるを得ませんでした。

三要素は日頃の生活でカルシウムを摂取する食事

をして、運動と日光浴をする事でした。

食事は女房が考えて料理してくれているので、今のままで良いと思いますが、運動と日光浴を考えると、毎日、朝から晩まで会社の中で、椅子に座って仕事をしているので、まったくだめでした。日々の生活がそのまま、今回の骨密度の低下につながっていました。

骨密度の低下は、何の自覚症状も無いので、自分は大丈夫だろうと過信していました。

このままではいけないと思い、日光浴は難しいので、せめて週末の二日間位は朝の散歩をしようと決意しました。

週末になったので、朝早く気合を入れて玄関を出たら、雨が降っていました。

傘をさして、散歩しようかとも思いましたが、風邪をひいたら、もともこうもないので、初日は断念しました。

次の日の朝は、雨が降っていなかったもので、散歩に出かけました。

自分なりの速足で手を振りながら、そして腰痛予防の為に骨盤を振りながら、更に認知症予防の為に、頭の中では引き算の計算をしながら、骨粗しょう症の予防の為にだけでなく、いろんな予防の為になるように欲張った散歩をしました。

こんな散歩も週末だけでは、平均値まで戻す事は難しいだろうと思い、朝の歯磨きの時間に、歯磨きをしながらスクワットもして引き算の計算もしています。

まだまだ、これからやりたい事が沢山あるので、ちょっとした時間も有効に活用して、しっかり予防して行きたいと思っています。

でも気が緩みがちで最近、体重も増えて脇腹に脂肪がついてきたようで、これから受ける健康診断の結果もちょうと心配です。

武田英昭

「どんまい どんまい」

他の月の「どんまい どんまい」を見逃した方は金物ショップタケダのサイトからぜひ御覧下さい。

失敗した時、がっかりした時、つらい思いをした時、落ち込まず再チャレンジ出来る様にとの思いで、あなたと私の心のかけ橋レターを送ります。

毎月1回発行 発行編集責任者 武田英昭 (株)タケダ 山形県山形市あかねヶ丘 3-18-1 電話:023-644-5633 FAX:023-644-5663

金物ショップタケダ: <http://www.ks-takeda.biz/>

