



健康は私生活から part 3

(一社)沖縄県ハイヤー・タクシー
協会 八重山支部 会長 伊良皆 高司

昨今、世の中は少子高齢化が深刻な社会問題となり、島々でも各企業が人手不足で苦戦をしているが、私たちの旅客運送事業でも人ごとではなく全国的に高齢化が懸念され深刻な乗務員不足状態にあって早急に取り組むべき課題になっている。

八重山諸島の経済は順調に観光入域客数が大幅に増加し、八重山諸島の発展と繁栄に大きく貢献している事は間違いないが、公共交通機関の移動手段が限られている離島ではこのまま旅客運送事業の乗務員不足がさらに悪化していけば島の利用者が不便な思いをしてしまい交通弱者の方々にも大変な迷惑を掛けてしまう事になる。また、行ってみたい旅行先に石垣島は世界一位に輝いてはいるものの移動手段がなく困ってしまう島であれば人気は確実に落ちてしまうと思われる。

ここで、島民や観光客の移動手段に欠かせない役割を担う公共交通機関であるタクシー業界のわれわれ中高年が健康で日々の仕事を懸命に励んで次の乗務員担い手へ八重山諸島の文化・伝統・歴史と安全安心信頼の確かな接客業を確実につないでいかなければならない。

しかし、周りを見れば私も含め少々老年の部類に入ってきており頭は薄く白髪交じりで顔のしわも随分多くなってきているが、誰もが通る道と慰めながらも少しだけ寂しい気持ちになってくる。残念な事に自分を自覚させる出来事は日常の生活でも多々あって、最近、所用で自転車に乗って出かけたがわずか1キロ程の移動で太ももに血流が集中し破裂しそうなぐらい足がパンパンに痛く、まさかこれだけの距離でと思いはしたものの確かに息も切れがちになっていた。

やっぱり「歳か」これは日々の運動不足をいつものように棚に上げ歳のせいにしてている自分がまた情けない。日頃から健康な私生活を思い浮かべており頭の中では健康のためには規則正しい生活と運動が最も大切であることは重々承知している。

健康の事を考えるとアルコールの量もかなり少なくなっているのは事実であ

り、早寝早起きの習慣が身に付き、それも歳のせいにするのもまたまた寂しい事ではある。若い頃を振り返ればがむしゃらに仕事や遊びは全く何も考えずに一生懸命にやって来た。今思えば本気で健康を考え事はなく、20歳頃からウエートトレーニングを励んだ時代もそれは健康管理と言うより強い肉体美を手に入れたいがため健康とは程遠い私生活と食生活であったように思う。

歳も大台に乗り自身の健康を真剣に考えなければいけないのだが、日々の生活に追われて流れのまま過ごして来たことが問われる時期に来ている。いまさらながらこれまでの不摂生を反省しても始まらない、これから勝負の人生である事は間違いなく自己健康管理をしっかりと行い食生活や栄養のバランス、運動の取り入れ方、ストレスの解消法などの知識を十分に把握しこの先も長く健康な身体でいたいものだ。時間は自分でつくるもの、忙しいなど言い訳をしては健康な身体になれるわけがない。

まずは、食生活改善から取り組むとして、改めて感謝することは私たちの島々には健康食材が多く日々の食事で春夏秋冬の恵みを何げなく幼いころから頂き、島の食卓に並ぶ食材こそ健康には欠かす事のできない身近でぜいたくな健康食材であることは間違いない。

忘れてはいけないのが島々の海や山には健康食材が豊富にあって、長寿県健康おきなわを目指すために欠かす事のできない島の食文化を大いに学び、ストレスをためず私生活と運動は最も重要な部分である事をいま一度肝に銘じなければいけない。

☆part 1、2の新聞掲載記事は、八重山保健所ホームページ「Let's健康おきなわ21」(健康づくり関連)に掲載しています。

「Let's健康おきなわ21」は、八重山地区健康おきなわ21推進会議の構成機関・団体による『沖縄県の長寿復活に関する記事』を掲載しています。