

健康 Diary

～60歳の自分をイメージし、自ら決めて行動する～

今回は、株式会社 寺西薬品 隅田 卓三 様をご紹介します。

仕事は常備薬の営業で、法人や個人宅を訪問しています。仕事柄「健康」に対する意識も比較的高いので、保健指導の案内が届いたときも、前向きな気持ちで「受けてみよう！」と思いました。面倒くさいとかは思わなかったですよ。協会けんぽの管理栄養士さんが、わざわざ会社まで来てくれて、正直ありがたかったです。

今回の健康サポート（特定保健指導）では、自分で「禁煙」を目標に決めました。禁煙してまだ3カ月ですが、自分でやると宣言したせいか、すんなり成功しました。たばこ嫌いの家族は「ああ、止めたんやね」と、大きな反応もなく静観していますが、禁煙に成功して誰よりも僕が一番うれしいです。



たばこの切れ目が・・・

管理栄養士さんとお会いした時に、ちょうどたばこがきれていたんです。前々から止めようかなって気持ちもあったし、いろいろ話をする中で、これはいい機会だと思って「ちょうど、たばこもきれちゅうし、今日からやめましょうかぁ」って、自分から切り出して、禁煙を始めたんですよ。

とはいえ・・・初めの2週間はきつかったです。とにかく、たばこのことは考えんでえいように、家族の事や、お客様の事とか、別のことを考えて吸いたい気持ちを紛らわしましたね。ロクさみしくなった時はガム！禁煙補助剤は値段が高くて続かんかったですね。禁煙外来も勧められたけど、病院にかかる時間と費用を考えると足が向かなかったです。僕の中では、普通のガムがしっくりきました。

心に刺さった管理栄養士さんのことば

管理栄養士さんに「たばこを吸う人をどう思いますか？」って質問したんです。そしたら、「買い物に行った先の店員さん達が、お店の前でたばこをスパスパ吸っている姿を見て、そのお店で買う気が失せたことがあります」という体験談が返ってきたんです。あまりにもストレートなことばに刺激を受けました。たばこが嫌いな人は、そんなふうにするんやあって。僕も営業の仕事をしてますし、そのことばは心に刺さりましたね～。昔の話ですが、僕もお客様に「私はたばこ嫌いやし、説明もいらん。さっさと帰って！」と、追い返されたことがあったんです。今思うと、僕の人間性とか関係なしに「たばこを吸う人」＝「嫌いやし、あんたからは買わん」と言われたんだなぁと思います。

イメージからの逆算で行動に・・・

僕は44歳ですが「60歳になった自分」をイメージしながら行動するようにしています。例えば、“健康で元気な60歳でいたいなぁ”ってイメージしたら、逆算して今の自分が何をせんといかんか明確になって行動しやすいんです。この逆算方式は、仕事とかいろんなことに活用できるんで「理想の形をイメージ→逆算して実行」の繰り返しです。ゴールにたどり着いたら、また、少し先のゴールをイメージしながら進んで行けばいいですから、先行き不透明なまま不安になるより、プラス思考で行けるので、おすすめですよ。

これからの目標

たばこをやめたことで、食事をおいしく感じるようになりました。つい食べ過ぎてしまいます。甘いものも大好きで、小さい頃は、砂糖をなめて怒られることもあったくらいです。洋菓子よりも和菓子派、あんこが大好きです。実は・・・禁煙が成功した今、悩みの種は“夜のお菓子”ですね。つい1個、2個・・・と手が伸びて食べてしまう。やめれんですね・・・でも、これからは、「夜菓子禁止」を実行します！

仕事柄、車での移動ばかりで体を動かす事が少ないから、年々、筋力も衰えてきているように感じます。衰えに負けないよう、最近、ウォーキングを始めました。自宅が団地なので、夜中に歩き回って不審者に間違われないように、腕章をつけて30分くらい歩いています。

「60歳になったときの自分」のために、「夜菓子禁止」と「ウォーキング」の継続を目標に頑張ります！



担当の管理栄養士より

隅田様、ついに卒煙！おめでとうございます！！タイミングをチャンスにし、とても順調に卒煙・維持されていらっしゃるね。これからは爽やかな空気とともに、より一層ご活躍されることを願っております。