

健保ヤマゾエのつぶやき 2025 年 10 月号

皆さん、こんにちは。健保ヤマゾエです。9 月に行われた東京 2025 世界陸上は結構盛り上がりましたね。今大会でのメダル獲得は競歩の銅メダル 2 個でしたが、様々なドラマがありました。選手の皆さん、感動をありがとうございました。ご苦労さまでした。

“つぶやき”もなんと 2 年目に突入しました。🏆🎉🐱 これからもこんな感じでまったりと続けていきたいと思います。

今月も健保のこと、健康その他でつれづれ感じたこと、季節の俳句?! について、きまぐれにゆる〜くつぶやきます。是非お付き合いください。なお、“つぶやき”は、毎月上旬〜中旬に PepUp で配信しますが、健保の HP にも掲載しています。よろしくお願いします。

<その 1：うえすぎけんしん⇒ていきけんしん>

小学館の小学〇年生を読んでいた人? ハイ! ヤマゾエも幼き頃はよく読んでいました。付録が目当てだった気もしますが、漫画もそうですし、面白い話が多かったなあ。ドラえもんも載っていました。いまだに続いているんですね。すごい! かつては小学 1 年生〜6 年生まで発刊されていましたが、時代とともに発行部数の低迷で徐々に廃刊され、現在は小学 1 年生のみ継続しているようです。

また、ヤマゾエも使っていたショウワノート(株)のジャポニカ学習帳は 1970 年発売開始とのことで、花や昆虫の写真の表紙がトレードマークですが、今年 11 月からイラストに代わるそうです。時代の流れですね。

小学〇年生の話に戻りますが、かつてヤマゾエが読んだ話で、内地が領地で、他の戦国大名からの塩止めで領民が苦しんでいた武田方に戦国武将の上杉謙信が塩を送った、という話が小学〇年生に載っていて、素晴らしいな、と思っていたら、同じ号かその後かで、現代は塩分の取りすぎで体によくないので控えめに、という話が載っていて、混乱した記憶があります。

いずれにしても、小学 1 年生だけでも何とか残ってほしいです。

さて皆さん、定期健康診断は受診しましたか? 日本健康開発財団関連施設での人間ドック受診も定期健診代用となっています。11 月までの受診をお願いします。結果は必

ず健康管理システムで確認しましょう。再検査等の指示がありましたら、ほっておくと気になりますよね〜。（林修先生風に）いつやるの？⇒すぐやる課、で行きましょう。

ヤマゾエは健康診断で、今まで保健師さんの手を煩わさないように脱メタボを常に、いや1週間に1度くらいは意識してきましたが、“つぶやき5月号”でも書きましたが、メタボは大体65歳までで、それ以降は低栄養・フレイル予防の観点も重要とのこと。また、4月の日本肥満学会の発表によると20代女性の2割程度が低体重、いわゆる痩せが問題とのこと。自分がどういう状態なのかは定期健診結果でもある程度分かりますし、気になる方は各健康増進センターの健康相談を活用してみましょう。

ただ、メタボも痩せも低栄養も気にしないとダメとはねエ。PepUp 配信の9月16日の健康記事「不足も過剰も注意！健康維持に欠かせないミネラルの話」を読むと、必須ミネラルは16種類あり、不足しても過剰でも問題とのこと。適度・適切な摂取が必要とのことですが、そりゃまた難しいですよ。そんなピンポイントでいちいち管理できないな〜。ヤマゾエには酷です。まあ、そんなことで悩んでもしょうがありませんので、何事も適量ということで押さえておきましょう。

ピンポイントで思い出しましたが、先月カーリングの日本代表決定戦（ミラノコルティナダンペッツォ冬季オリンピック最終予選）が稚内で行われて、女子のフォルティウス対軽井沢SCの決勝は、フォルティウス・スキップ吉村選手の最後のピンポイントの一投が、相手のストーンと数センチの差でナンバー1の位置に止まって、12月の最終予選の日本代表の座を獲得したみたいですね。しびれるなあ。もぐもぐタイムのロコ・ソラーレの分まで頑張れ！

<その2：読書の秋！睡眠の秋？〇〇の秋!？>

* 読書の秋

「人それぞれ書を読んである良夜かな」（山口 青邨）

かつて寺山修司さんは「書を捨てよ、町へ出よう」という評論、戯曲、映画を世に出しましたが、いやいや、秋の夜長に本を読むのって最高ですよ。

皆さんはどんな本が好きですか？ヤマゾエはミステリーが好きですが、まあなんとなくいろいろな分野をちょろちょろっと読んでいます。例えば、雰囲気が好きなのはR.D. ウィングフィールド作のフロスト警部シリーズ。第1話は30年ほど前の発行ですが「クリスマスのフロスト」。最初っから主人公がドカッとやられちゃうんですが…。ぜひ読んでみてください。最初の場面は、ああそうなんだ〜、ということで。

えーっと、俳句のコーナーはまだ後でした。失礼しました。

*睡眠の秋

さて、皆さんは、落語の“あくび指南”をご存じですか？暇なので習い事であくびを習おうとあくびの師匠のところに行ったところ、どうやってもうまくいかず（あくびがうまくできないというのはどういうこと？という突っ込みはさておいて）、なぜか付き添いでいった友達が見ていて自然と…、という囁です。

ヤマゾエは、10年ほど前からちょくちょく歌舞伎を見に行っていますが、最初の頃は起きてみている時間より居眠りしている時間のほうが長いのでは？という感じでしたが、最近はどうやく起きている時間のほうが長くなってきた?!感じがします。今年は歌舞伎座で時代物（ヤマゾエがうたたねしがちな出し物です。）の3大名作といわれる「仮名手本忠臣蔵」「菅原伝授手習鑑」「義経千本桜」の通し狂言が行われていました、しっかり見ておかないと次はいつになるかわからないぞ、という覚悟で臨むのですが、知らぬ間にあくびが…あ〜あっ。でもヤマゾエなりに頑張ってると思います。

春眠暁を覚えずといいますが、秋も気候が良く、眠りが気持ちいいですね。えっ、最近眠れない？ヤマゾエも時たまそんなときがあります。こんなにつぶやいているんだから、悩みなんてないだろうって？そんなことはないんです。今日のお昼に何を食べようかとか、飲み会のあと、まっすぐ帰るか、ラーメンか、パフェか、おにぎりか、シュークリームか、カフェオレもつけるかで、すごく悩んで、なかなか眠れない時があるのです。

昨年健康経営研究会の岡田邦夫氏の話を書きましたが、睡眠時間の国際比較では、OECD 各国との比較で日本人の睡眠時間は短いようで、米国と日本の差は女性で 81 分、男性で 58 分短いとのこと。睡眠時間と 2 回以上の転倒事故発生リスクは睡眠時間が 8 時間が最低のリスクで、それより短くても長くてもリスクが増加するという研究もあるそうです。

しかるに、眠れない時には、そうですね、本を読むというのはどうでしょう。ヤマゾエはそういう時には好きなミステリーとかではなく、おすすめの本は、最近ですと、マルクス・ガブリエルさんの「倫理資本主義の時代」です。何ですか？哲学の本を持ち出して、中身がないのにかっこつけるな？って。いやいや、ヤマゾエも読みましたが、内容はよく覚えていませんが、昼でも夜でも、数ページ読むと眠気が押し寄せてくるんです。あっ、うそを言いました。中身は一つだけ覚えていまして、監修を斎藤幸平さんが

なさっていて、この方はベストセラー「人新世の資本論」の作者ですが、現代の危機の解決のヒントをマルクスの資本論に求めた著作です。マルクス・ガブリエルさんの「倫理資本主義の時代」は現代社会の課題を脱成長ではなく倫理の組み込みであると主張していて、斎藤幸平さんのことを批判的に記述していますが、その斎藤さんが「倫理資本主義の時代」を監修しているという構図がうひゃーって感じで面白いなと思った次第です。

なお、細かい内容はぼーっとしてあまり覚えていませんので、よろしければ、読まれたら感想をお聞かせください。眠気に襲われて最後まで読めなくても、それはそれで、よく眠れたということで good ではないでしょうか。あくびが出てきたら、無理せず本を置いて、眠りの態勢に入りましょう！

睡眠については、昨年 8 月のマンスリーコラムにも掲載されていますので、ぜひ参考に！（JTB 健保 HP または J-WEB⇒J スクエア⇒中央健康増進室・増進センターでご覧いただけます。）

<その 3：健保からのお知らせで～す。>

10～11 月で PepUp を活用した恒例のウォーキングラリーを開催中です。皆さん無理せず、ただ少し意識してからだをうごかすようにしましょう。エントリーをし忘れた！というアナタ。ぜひ来年はお待ちしております。なお、それはそれとして、運動の秋、体を動かすことを意識してみましょう。

それと、10/28(火)14 時～16 時、10/29(水)11 時～16 時で健康イベント“おとなの健康文化祭”を天王洲 12 階会議室及びセミナーは teams による配信も行います。ぜひちょっと覗いてみてご自身の健康を意識してみませんか？

J スクエア HP のお知らせ（9/10 付けを参照ください）

案内 URL⇒<https://www.jtb-jsquare.jp/JSquare/Topix/Detail.asp?TopixID=844> です。

よろしくお願いします！

<その 4：今月の俳句>

最後は季節の俳句のコーナーです。

「十団子も小粒になりぬ秋の風」（許六）

現代も様々なモノの値段が上がる世の中ですが、江戸の世もそうだったのでしょうか。駿河の国（静岡県）の十団子という名物のおだんごもころなしか小粒になったように思えたみたいですね。

消費者からするとモノの値段は安いほうがいいと思うのが心理ですので、昨今も値段は変えずに、内容量を減らしたり、かつては、調味料の出る穴を大きくして消費量を増やそうとした、なんていうこともあったようです。

一方ブランド品なんかは高いほうが売れるなんてこともあるようで、難しいものですね。

「三日月の風船猫の目の前に」（二村典子）

秋の月は本当にきれいですね。小林一茶に「名月を取ってくれろと泣く子かな」という句がありますが、本当に手を伸ばせば届きそうに思える時もあります。現代のような明かりのない昔の月は、もっとそう感じたのかもかもしれません。

さて、つぶやきのトレードマークは落語猫!?ですが、この句の風船の運命は…。無事を祈ります。

「鰻飛んで人それぞれに笑ふつぼ」（岡田由季：中くらゐの町より）

そうそう、ヤマゾエが面白いと思った話をして、聞いてくれた人が心底笑ってくれたことがないんです。まあそうですね。興味は人それぞれですし。皆さん BUZZ というフォークデュオをご存じでしょうか？おそらく 1972 年に日産スカイラインの CM に使われた「ケンとメリー～愛と風のように～」が一番ヒットした曲だと思いますが、ヤマゾエは、1979 年のセンチメンタル・ブルーという曲が好きで、今でも帰り道に YOU TUBE で口ずさんでいますが、当時、学校の友達に、いい曲だから聞いて、と言って無理やり聞かせたのですが、全く共感してくれませんでした。頭の上に？マークが見えるような表情で…。YOU TUBE の再生回数をみてもヤマゾエ以外にはあまり聞いている人はいない感じがします…。

「笑ひ茸食べて笑つてみたきかな」（鈴木真砂女）

ヤマゾエが箸が転んでもおかしい年頃はとうの昔の話ですが、ときおり家族との何気ない会話、お笑い番組をみているときに爆笑してしまう時があります。以前も少し書きましたが、笑いは健康にいいようです。映画や演劇等を見て思いっきり涙を流すのもストレス発散にいいみたいです。普段は感情を表に出すことはなかなか難しいですが、時折必要ですね。

この作者は笑いから遠ざかっているのでしょうか。まさか本当に笑茸＝毒キノコを食べたりはしなかったと思いますが。

笑茸にはこんな句もあるようです。「笑茸なれどまことにうまそうな」（倉持万千） だいたい体に良くないものはおいしいんですよね。飲んだ後の、ラーメン、パフェ、饅頭はこれからは（なるべく…）やめます。

<最後に>

皆様、お読みいただき、ありがとうございました。仕事の息抜きにでも、ぼーっとななめ読みしていただければ幸いです。

では、来月またお会いしましょう。（今回もまたまた淀川長治さん風に）さよなら、さよなら、さようなら。