

青大 ほけんだより

2024年6月 (第3号)



6月は、暖房も冷房も使わずに生活できるいわゆる「過ごしやすい日」が多く、暑さに苦しめられるという日はありません。「熱中症のことなんてまだ早いのでは？」と思うかもしれませんが、今からできる「暑熱順化～しょねつじゅんか～」という予防法についてお知らせします。

また、今月から「わたしの健康法」がスタートします。皆さんの身近にいる方にインタビューをして、ご自身の健康法などについてうかがいます。第1回目は、前田 済先生です。

わたしの健康法 ～総合経営学部 学部長 前田 済 先生～

体を動かすことがストレス発散になっています

毎朝、自宅近くをランニングしています。空気も澄んでいるし、知らない人と挨拶をしたり、花壇を手入れしてくれる人、公園でラジオ体操をしている人など「人間ウォッチング」をしながら走っています。そして、自分がなまけないように「えいやっ！」と申し込み、レースにも出ています。去年はトライアスロン、今年はマラソンに2回参加しました。



2024. 5. 12 よこはま菜の花マラソン

もう死ぬのかなと思ったこともありました

53歳の時に悪性の病気が見つかり、すでに相当進行していました。家族のこと、自分が死んだ後のことなどを考える日が続きました。その時に一番支えてくれたのが妻（母ちゃん）です。面会時間の初めから終わりまで、何をやるわけでもないのですが、ずっと病室にいてくれました。今まで自分のことしか考えず仕事だ、部活動だと生きてきたのですが、「これからは好きなことをやっていいよ。ありがとう。」と。現在、妻はようやく自分のやりたいことを楽しんでいます（全日本ベテランテニス大会で準優勝）。

青大生にひとこと ～あきらめるな！最後まで続けろ！～

今でも思い出すのは、教師になってから相手校の監督（大学時代の部活動の先輩）にグーパンチで殴られたことです。その強豪チームとの合宿中、自分が引率していったキャプテンが、あまりの練習の厳しさに無断で帰ってしまいました。私が「もう試合はできません。申し訳ありません。」と切り出すと、「あきらめるな！最後まで続けろ！」とグーパンチされました。大人になってから殴られるとは・・・結局、相手チームの選手が自チームに加わり、合宿を続けることができました。私は、いつも生徒に「あきらめるな」と教えていたのに、自分自身があきらめてしまっていたのです。

青大生のみなさん、楽しむことは大事です。でもそれと同じく、つらいことから逃げないことも大事です。「あきらめずに最後まで続ける」ためには、本当の気持ちを話せる人が必要です。それは、友人でも恋人でも家族でも私たち教職員でも良い。この人のことは裏切れない、隠し事はできないという存在が必要だと思います。

(「わたしの健康法」は不定期で掲載します)



熱中症は予防できます！「暑熱順化～しょねつじゅんか～」

昨年5月18日は青森市でも30℃を超える真夏日となり、東北全体で200人以上が熱中症で救急搬送されました。本格的な暑さの前に、汗をかくことに体を慣らし熱中症を予防することを「暑熱順化」といいます。ウォーキングや自転車であれば、1日30分程度、入浴は2日に1回は湯舟に入り、汗をかくこと。⇒詳しくは添付「青大リーダー研修会資料」(6/25実施分)をご覧ください。