

令和3年5月31日

毎年、冬から春にかけて、腰痛に悩まされるわけですが、近年は季節に関係なく腰痛になります。マッサージや針治療で症状が緩和しますが、日が経つと再発します。日常生活に支障がなければいいのですが、靴下をはこうとしても痛くてはけず、歩くのも一苦勞ということで、なんとかならないかと思い悩んでいたわけですが、今月の致知（5月号）に健康のコラムで腰痛の解消法について触れており、藁にも縋る想いで熟読し実践しました。

これが驚くほど至って簡単、姿勢をよくして首の上に頭をふんわり乗せるイメージでできるだけ長くいること。なにしろ、藁にも縋る想いですから、言われる通りにやってみただけなんです。まあまあ不思議なことに、その日のうちに腰痛が治まり始めましたね。嘘だともうかもしれませんが、科学的根拠はあるようで、コラム内にも、早ければ実施したその日に効果が出ますとありました。腰痛の大半は姿勢が悪くなったことに原因があるとのことで、尾てい骨から背骨の立ち方をまっすぐにして、ホントあいまいな表現ですが、首の上に頭をふんわり乗せることで本来の体の正しいバランスを取り戻すので腰痛が治まるんですね。

実はこの「頭ふんわり」は治療ではなく、本来的には予防なんですよね。意識して続けていきたいと思います。以前にも申し上げましたが、予防というのは本当に難しいですね。だって、「何も起こらなかった」「無事だった」というのが予防の成果なんだけれども、予防してなくても「何も起こらなかった」「無事だった」かもしれないわけですよ。つまり、予防って成果を形に表しにくいものなんです。

さて、今年は健康をテーマにして会社としてやるべき事を考えているわけなんです。私は健康施策としては3段階あると思っています。1つ目がまさに「予防」です。食事や運動で深刻な病気になりにくい体づくり。そのために健康アプリの導入やウォーキングラリーの実施等があります。2つ目が「早期発見」です。予防していても病気になる時はなるものなので、受け入れは必要ですが、発見遅れからの手遅れはもう後悔でしかありません。今はガンであっても、早期発見できれば高い確率で治療でき、復帰できます。早期発見するために、健診の精度を上げていく取組、たとえば人間ドックを必須にする事などが挙げられます。3つ目は「病後対応」です。病気を発見できたらそのままにせず、すぐに治療へ向かう。時には入院も必要でしょう。そんな時に気になるのは仕事とお金。そんな心配事を解消できるような会社の取組、たとえば全従業員向けの入院保険加入等があります。

そんな施策を検討し、実行に移していきたいと思います。

以上