



# 診察室における言葉の玉手箱 ～第1回～

川崎幸クリニック院長  
杉山 孝博

## 1. 『健康をたもつための会社』に通勤する

「筋肉や関節の衰えを防ぎ、血液などの循環をよくするためにも、毎日散歩することが大切です」

「仕事もないし、特に出かける用事もないのに、大の大人が何もしないでぶらぶら歩くなんてできないですよ」

「会社や学校へ行く、買い物に行くなど、目的があるから私たちは出かけるのですね。高齢の方の場合、女性は買い物や近所の用事などで外出する機会がありますが、そのような具体的な用事を持たない男性は家に閉じこもりがちになります」

「犬でも飼っていれば、散歩すると思いますが、飼っていないし・・・」

「では、『**健康をたもつための会社**』に通勤していると考えてみたらどうでしょう。会社に通勤している人が、今日は気分が悪いから、とか、雨が降っているからといって通勤しないで会社を休んでいたら、すぐ首になってしまいますね。具体的に働く必要はありませんが、『健康をたもつための会社』に通勤するつもりで散歩は毎日してください。散歩をしないでいると、『健康をたもつための会社』を首になってしまいますよ」

「私も会社には皆勤賞をもらえるほど休まずに出勤していたものでした。これからは気持ちを入れ替えて、毎日歩くように心がけます。『健康をたもつための会社』を首になっては困りますからね」

