

「健康ということ」

南 九 州 市 立 高 田 小 学 校 五 年

尾 込 おごもり 心 々 寧 こ かね

ふだんから「健康」という言葉をよく聞きます。

これまでは健康について考えたことはあまりありませんでしたが、「健康増進月間」と書かれたポスターを見かけて、健康ということテーマに家族と話してみました。

まず、屋久島に住んでいるじいじに電話で聞いてみました。

じいじは、今年七十七才です。六十才の時に大きな病気をして今も毎日薬を飲むなど治療を続けています。じいじにとっての健康は、「体に無理をさせず軽いスポーツ（ゲートボール）を続けて病気と向き合いつつストレスをためない心と体の健康だ。」と話してくれました。

次にばあばに聞きました。
ばあばはかん護師です。今も仕事をしています。

「早ね早起き、ゲートボールやストレッチなどの、軽い運動を続けて元気なまま、年をとること、ピンピンコロリが目標。」と笑って話してくれました。おもしろい言葉なので調べてみたら『病気に苦しむことなく、元気に長生きし最後はね込まずコロリと死ぬこと。』と書かれていました。ばあばらしい言葉だと思いました。

次は、お父さんにとっての健康について聞きました。一言「父ちゃんは今まで大きな病気をしたことがないし家族の中でも一番元気

なつもりだからこれまで通り生活リズムをくずさないことが父ちゃんの健康かな。」と笑顔で答えてくれました。

私にも理解しやすい考えだと感じました。最後は、お母さんに聞きました。

お母さんの言葉で一番心に残ったのは、「健康寿命」という言葉です。健康寿命という言葉も初めて聞きましたが、意味は『医療や介護を受けずに自立した生活が出来る期間』のことだそうです。

「健康寿命を伸ばしつつ心々寧を健全に育てることがママの目標。」と話してくれました。お母さんは、福祉のせん門家なので、言葉の意味は分かったけど言葉自体がむずかしいと思いました。

家族に話を聞いて、私が考える健康ということをまとめてみました。

健康とは、『人それぞれの生活する上での目標』なのかなと思います。私の目標は病気をせず楽しく生活することです。

これからも、家族みんなが健康で仲良くらしていきたいです。