



スイッチマン通信

運動能力向上 & 発育発達健康アドバイザーのスイッチマンこと青山剛さんのコラム

Vol.34 2026年3月

健康負債は強制取り立て

運動能力向上・発育発達健康アドバイザーのスイッチマン青山剛です。

年長さんは今月で卒園ですね。子どもたちも保護者の皆さんも、小学校に向けてワクワクドキドキだと思います。

私は3月1日に後輩の結婚式に出席してきました。とても暖かく素晴らしい式でしたので感動をして涙が溢れました。それは自分の結婚式の時を思い出したのと、自分の娘たちの将来を重ね合わせたせいかもしれません。

17年前の私の結婚式の時、両親4人は健在でしたが、今は二人が他界。あの時はずっと家族は永遠に元気で一緒な気がしてましたが、現実はそうはいきません。

まず、自分の子どもたちにずっと健康で元気で好きなことをやって欲しいければ、お父さんお母さん自身がずっと健康で元気であるための努力が必要です。その意識があまり高くない方が、最近とても多く見受けられます。

お父さんお母さんの年代の

30代、40代、50代の時の健康負債は、
60代以降に必ず強制取り立てされます。
そう、痛い思い、辛い思いをします。

またお父さんお母さんが将来、怪我や病気になってしまった時、その面倒を見る可能性が高いのはお子さんです。そのせいでお子さんが自分の仕事や好きなことを中断したり辞めないといけなくなるとしたら、どうでしょうか？

そうなりたくなければ、今から出来る予防をコツコツとして欲しいのです。

そのひとつが運動です。

みなさん働き盛りで子育て真っ最中ですから、時間がないと思います。でも一日数分はありませんか？その数分で出来る一番の運動はストレッチです。

ネットに出ているような簡単なもので構わないので、毎日数分でいいので続けてみて下さい。特に肩甲骨周りのストレッチはおススメです。血流が良くなり怪我の予防だけではなく、未病にも効果的です。

私は現在皆さんの保育園を回って、
子どもたちに向けた運動だけではなく、
保護者保育者向けのストレッチや簡単なエクササイズも教えています。
機会があればぜひご参加下さい。

スマホを不必要にダラダラ見ている時間を
少し削って、ストレッチしませんか？

自分将来のため、
子どもの将来のために。

