

## まえがき

本書を手にとったいただき、ありがとうございます。10年前、23歳の年、僕は社会人1年目をエンジニアとして迎えていました。トラックの部品工場の事務所で、工場にある機械を動かすためのデータ入力とそのチェック作業が最初の仕事でした。部品の図面を見ながらパソコンでデータを入力し、入力ミスがないかどうかをプリントアウトして確認するという作業がほとんどでした。確認した入力データの数値には、蛍光ペンでチェックマークをつけていきました。作業時間としては、慣れた人で1つのデータをチェックし終えるのに3〜4時間ほどかかる仕事でした。完全なるデスクワーカーです。

仕事に慣れてくるにつれて、任される仕事の量と残業時間が徐々に増えていきました。朝8時に出社して机に向かい、工場の作業員の方と同じ時間に休憩は取りますが、気が付くとすつかり夜になっている、そんな毎日が半年間ほど続きました。そしていつの間にか、腰のあたりに違和感を覚えるようになっていたのです。椅子に座りながらも脚を組んだり、あぐらをかいたり、どうにか違和感のない体勢を見つけようとして、姿勢が落ち着かなくなっていました。そんなとき、机の上の電話が鳴り、僕が担当した入力データのミ

スで、不具合のある製品ができてしまったことを告げられました。

当時の僕は、お客様先に派遣社員として就業していました。製品の不具合に対するお客様の対応は、事務所のスタッフが工場へ出て製品の手直しをする、というものでした。僕は契約上、工場の中には立ち入ることができなかったため、お客様先の上司や同僚が、自分の仕事をいったん止めて、工場へ向かっていくのを見送ることしかできませんでした。静かになった事務所で、「技術もないのに、ベストのコンディションでないなんて、プロとして失格じゃないか！」と自分を責めました。当時のお客様は、僕が新入社員で経験も技術もないことを承知の上で、契約してくださっていたのです。そのときのミスは、腰を気にしながら集中力を欠いた状態で起こしたものであることはわかっていました。「せめて最高のパフォーマンスを発揮できる状態でいなければ」、そう感じて腰痛の解決策を探し始めました。

今振り返ってみれば、腰痛の原因は長時間の座りっぱなし、セルフケア不足、そして運動不足であることがわかります。しかし、当時はその痛みの原因はもちろん、解決策もわかりませんでした。

腰の痛みを解消するために、まずは会社からの帰り道にあるマッサージュ店に行ってみま

した。駅前にあったそのマッサージ店では、入店するとすぐに、マッサージ師さんが現れてお会計をすませると、ベッドに案内されて施術が始まりました。そのときは、「どんな人が来てても同じことをするんだろうな」という印象でした。調子が悪くて来ているにもかかわらず、マニュアル的な施術に納得できませんでしたし、効果もまったくありませんでした。次にインターネットでマッサージ店を検索したところ、隣駅にある整体のお店のホームページが目にとまりました。ホームページに書かれていた「体のゆがみを整える」という言葉と、リラックスして施術が受けられそうな店内の写真が印象的でした。早速予約を取って行ってみると、初めのマッサージ店とは違い、最初に問診票の記入があり、その後先生の説明を聞いてから施術が行われました。結果的にこのお店には10年以上、体のメンテナンスでお世話になっています。

この本を手にとったあなたは、いつかきつと大きな挑戦をする方だと思いません。なぜならば、潜在的に健康が自分の未来にとって重要な役割を果たすことに気が付いているからです。健康はそれが必要になったとき、すぐに手に入れられるものではありません。何年もかけて育てていくものだと思います。健康を育てていく過程は投資に似ています。健康を取り戻し、維持・増進していくために、さまざまな商品やサービスに時間や

お金を使います。その結果、初めよりも健康な体が育ってくるのです。「若いうちから健康にお金をかけるなんて、贅沢な気がする」「健康のためのサービスや商品がたくさんあって、何が自分に必要かわからない」そんなあなたに、僕が10年間取り組んできた健康投資の経験がお役に立てれば、これほどうれしいことはありません。