

メールマガジン

E-roken

<https://www.roken.or.jp>

2026年
5月15日 現在
第524号まで
配信中

<登録・配信に関するお問い合わせ先> 公益社団法人 全国老人保健施設協会事務局
TEL : 03-3432-4165 E-mail : info@roken.or.jp

編集後記

インドア派・無趣味で仕事一徹の自分が50歳からジョギングを始めた。はじめはダイエット目的であったが、中年?ということもあり、なかなか成果が出ない。それどころかアフタービールが楽しみとなり、体重はなかなか減らない始末。しかし、走ることはやめなかった。そのときふと思った。思い切ってフルマラソンに出てみようかと。

52歳で初マラソンへ出場・完走することができた。いままで体験したことがない達成感と次への探求心が芽生え、すぐにでも走りたいと思った。しかし、52歳の身体のダメージは計り知れず、1か月は我慢した。

そんなこんなで、気づいたら、「ダイエット」から「日々の心身の整い」へ目的が変わっていった

ようだ。走っていると無心になりすっきりして頭も軽くなり、いままでにない発想が湧くようになった。これをランナーズハイというのかもしれない。また、忙しいなかでランニングのために時間をつくろうとタイムマネジメントを意識するようになった。40代までの自分がいまの自分をみると、その変わりように驚くことであろう。

社会情勢が混とんとして介護業界はますます厳しさが増している。物価高の影響による経営悪化・人口減による人材確保困難で存続の危機ととらえている施設も多いと思う。そんなときに、ふとその場から少し離れてみてはどうか。何かヒントが生まれるかもしれない。

全老健広報情報委員 大久保 豊

次回 老健7月号 予告

| 特集 |

老健施設の医療機能を活用した 医療介護連携の可能性

老健 月刊 全国老人保健施設協会機関誌

2026年6月号 (第37巻第3号 通巻371号)
定価990円 (税・送料込) ※会員購読料: 会費に含む

編集発行人一東 憲太郎
発行所—公益社団法人全国老人保健施設協会
〒105-0011 東京都港区芝公園2-6-15 黒龍芝公園ビル6階
Tel 03-3432-4165 / Fax 03-3432-4172
E-mail info@roken.or.jp HP <https://www.roken.or.jp>



本誌掲載記事の複製、転用、二次利用等の無断転載を禁じます。