体を温めることから始めよう〈入浴の効果〉

2007年に出演したテレビ番組『ドリームファイター』にて、私の過去一番の失敗を「不健康」とフリップに書きました。そこから健康の重要性について学び、考え続けてきました。今では、7年連続で「健康経営優良法人2025（中小規模法人部門）」の認定をいただける企業になっています。そこで今回は、リーダーにとっての健康についてお伝えしようと思います。

リーダーが不健康では、出社もできず、頭も回らず、組織に混乱を招きます。そして指導下も体調を崩しがちになり、全体のパフォーマンスは大きく下がります。そう考えると自分の指導下が健康であるためには、リーダーが健康についての基礎知識をマスターしておき、リーダー自身が健康な状態で仕事をしている必要があります。「病気ではない＝健康」というわけではありません。朝起きて「今日も一日頑張るぞ」という気持ちが湧いてこなかったら、それは健康ではないと思います。というのも、健康の語源は、健体康心「健やかな体と康らかな心」体と心があるのです。心の面は、感謝の心を持っていることや、目標に向かってワクワクして挑戦していることなどが挙げられます。体の面では、病気になりにくい体質を作ることです。

健康法の一つとして、体温を上げることにこだわっています。ウイルスが好む体温は36度5分以下と言われ、免疫が下がり体調を崩す確率が上がるので、日課である朝晩の入浴は、可能なら30分以上浸かることを目標にしています。お風呂に本を持ち込んでゆっくり入浴すると、リラックスできるので康らかな心になります。体温も維持できて、健やかな体作りにもなります。夜は疲労回復につながり、良い睡眠がとれる要因の一つでもあります。若い方で光熱費を抑えるためにシャワーで済ますという人がいますが、病気になって病院に通うことを考えれば、健康を保つためにお風呂にかけるコストというのは、総合的に見て安上がりなのではないでしょうか。

ここ3年ほど愛用しているのが、東京八王子ビートレインズもお世話になっている入浴剤「ホットタブ」です。開発した小星社長は、退職金や貯金を投入して、世の中の人々の健康を支えるために株式会社ホットアルバム炭酸泉タブレットを設立しました。ビートレインズの選手からも「1試合目の夜のゲームが終わった後は頭も体も興奮していて、なかなか眠りに入るのが難しい。ですが、ホットタブを使うことによってスムーズに入眠できて、翌日の昼のゲームのパフォーマンスが確実に上がった」という声が出ています。今やダルビッシュ有選手をはじめ、プロ野球の球団やオリンピック選手など多くの方が使用している商品です。あれだけ健康にこだわっているダルビッシュ有選手が使っているということだけでも、どれほど効果があるのかは想像に難くないと思います。

入浴は、リラックスすることや疲労回復、そして体温も上がるので、免疫も維持できます。私はこの数年、非常にタフなスケジュールですが、元気に仕事ができているのは、入浴や睡眠を大切にしてきたからだと思っています。リーダーが健康的で元気であれば、組織全体が健康になります。リーダーが健康に対して無頓着な場合、自分も指導下も体調を崩すのは仕方が無いと思ってしまいますが、そんなことはありません。組織の健康はリーダーに責任があるのです。健康のために、まずは30分以上の入浴から挑戦してみてはいかがでしょうか。日常を丁寧に過ごすことによって、元気に日々を戦っていきましょう。

(株)キャリアコンサルティング 代表取締役社長
MURODATE Isao **室舘 勲**

2003年に株式会社キャリアコンサルティングを設立。全国で若者の育成に取り組む。千葉県教頭会第1ブロック研究大会、ブータン王国王立マネジメント大学など講演実績多数。全国社内木鶏経営者会　副会長。ミス・ワールド・ジャパンの講師・審査員。著書に『夢を見て　夢を叶えて　夢になる』（致知出版社）、『まずは上司を勝たせなさい』（講談社）、『「応援される人」になりなさい』(ワック)がある。