

# 私の健康法



日本アイビーエム・ソリューション・サービス株式会社  
代表取締役社長

河村 秀夫

日本アイビーエム・ソリューション・サービス株式会社（略称:ISOL）は1998年に、日本IBMの100%出資会社としてスタート。金融業務を得意分野としてシステム構築から運用までの実務に強みを発揮してきました。現在約1,000名の社員が一丸となって北海道から沖縄までの金融系を主軸としたITサービス・ビジネス全般で活躍しています。当社はお客様に真に満足いただける結果を創出できる技術集団をめざしています。

## Q

健康維持のために定期的に続けている運動や、趣味（スポーツ）について教えてください。

35歳でテニスを始めるまでは、スキーやゴルフを楽しむ程度で、ひとつのスポーツに打ち込んだり、定期的にトレーニングをした経験はありませんでした。それが約30年前、住まいからほど近い場所（テニスコート）ができて、一番下の子どもが幼稚園へ通い始めて育児の負担が少し軽くなったため、以前からやっていたかと思っていたテニスを妻と一緒に始めたのです。半年間テニススクールに通い、時間を見つけては二人でテニスボールを黙々と打ち練習を重ねました。昔も今も私にとって妻が一番の遊び相手です。

練習時間が多い月は約20日間、休日は9時から21時までテニスコートにいたことがあります。学生時代に始めた人とプレイすると超えられない壁を感じますが、35歳から始めたテニスとしてはある程度のレベルまで達したと思います。ISOLで札幌に単身赴任する前までは、テニスクラブにずっと所属していて、妻とリゾート地で開催されるミックスに出場したこともありました。テニスに熱中しすぎて、子どもには少し寂しい思いをさせたかなと、父親として少し反省しています。

札幌で関東と同じペースでテニスをすることは難しいですが、その代わりに30年ぶりにスキーを再開しまして、昨年度は「サッポロテイク」のシーズン会員になり26回通いました。

日常的なトレーニングとしては、仕事後に腹筋運動や腕立て伏せを数百回、そして近所を3〜10km走っています。プッシュアップやストレッチになるのでルールは決めておらず、そのときの体調と気分を決めているんです。多いときは週2〜3回、一方で1ヵ月何もしないこともありますよ。

## Q

食生活に関して意識していることを教えてください。

58歳で日本IBMを退職したときに、妻とワークシエアをして私が朝食を担当するようにになり、その習慣はISOLに戻ってからも続いています。朝、昼はきちんと食べますが、夜は米飯の代わりに夏は冷奴、夜は湯豆腐が定番です。晩酌は欠かさないで、品数多く量少なく、おひたしや一夜干しなど手軽に何品か作ります。

お酒は20歳以降、欠かしたことがありません。20代の頃は、いつもお客様のオンラインが終る18時頃からシステムのテスト準備と実施をし、24時頃帰宅していました。その間食事を摂らないため、胃酸が出すぎて十二指腸潰瘍に3回かかったんです。それで27歳の頃、身体を気遣うようになり、残業中、胃に負担をかけないよう軽食やお菓子を食べるようにし、お酒と煙草を止めました。以来、煙草は吸っていません。半年後にお酒は再開しましたが、ビールなら1日2本までというルールを設けています。

## Q

河村さんのストレスコントロール方法と、職場でのメンタル対策について教えてください。

日本IBMに所属していた頃は、常に仕事如山積みで頭から離れなかったのが、24時に帰って寝ても夜中の3時に目が覚める仕事をしてしまうんです。私たちがするような仕事は環境が整えば、24時間365日どこにいてもできますから、自宅はもちろん海外旅行のときでもパソコ

ンを持って行っていました。

私の場合、そういった生活サイクルや仕事量よりも、30代までは決済権限はないけれど責任は負わされることにフラストレーションが溜まってつらい思いをしました。テニスやお酒などでストレス解消をはかるものの、職場でも家庭でも口数が少なくなるなど躁鬱的な時期もありましたし、頭の中が仕事でいっぱいになり帰ると子どもたちとうまくコミュニケーションが取れず、妻とけんかをしたこともあります。

しかし、40代になって責任と権限を伴って仕事を任されるようになって、全部自分一人で背負っているわけではないのだと、かえって割り切れるようになったんです。苦しいときもたくさんありましたが、私が失敗する仕事は誰がやっても失敗するんだというように構えていました。なかなか難しいとは思いますが、一人で抱え込まず割り切れることも大切だと思います。

## Q

今注目のメタボについて、河村さんのご意見をお聞かせください。

「若い頃のパフォーマンスをいつまでも維持したい」という思いをずっと持ち続けています。就職してから約40年間、体重も体型もほぼ変わっていません。昔から毎日体重計に乗る習慣があり、今はランニングをするときに時々ハートレートモニターなどの計測器をつけて記録していますから、日々の変化をチェックし食事やトレーニングの調整をしています。

「健全な肉体に、健全な精神が宿る」という言葉の通り、公私ともに、常にフルに活動できる自分の肉体を維持していけば、心身ともに充実した人生を過ごせるのではないのでしょうか。