

タック健康人間宣言

2021年2月号

株式会社タック 総務部

1年のうち一番寒いといわれている「大寒」の時期になりました。先日やってきた大寒波では、私の住んでいる和気町は、最低気温 -10°C が観測されました！水道管が破裂！漏水！断水！なんて地区も多くあったそうです。テクノセンターでも水道管の破裂に漏水と厳しい寒さからくる被害があったようですね…この厳しい寒さも、もう少し続きそうです。それに、コロナウイルスもまだまだ収まりそうにありません。まだしばらくは、マスク必須の生活が続きそうですね😊風邪やコロナに負けない体づくりを行っていきましょう！！



そして、皆さん、お待ちかねの？！お待ちかねですよね？

健康診断が来月に迫ってます

今年度の「タック健康ゴレンジャー」を目指し、日々の生活において、節度ある食習慣や定期的な運動に取り組んでいきましょう。まだの方でも、遅すぎることはありません。気づいた時が初めどき！できることにチャレンジです！

★ 健診前に気をつけたいポイント ★

血中脂質	・主食やアルコールの摂り過ぎを控える ・丼物など単品やファストフードを控える ・揚げ物や肉の脂身は控える ・適度な運動を行う	血圧	・減塩は大切なポイント！ ・生野菜を多めに摂る ・十分な睡眠と休養でリラックスを！ ・血圧測定の前は、深呼吸を2、3回繰り返す
肝機能検査	・健診前2～3日は休肝日に ・油っこいものは控える ・食物繊維を多く含む食事をする	血糖	・食事は欠食なく朝昼夕1日3食食べる ・食べ過ぎを控える ・食後に軽めの運動を！

タック健康ゴレンジャーへの道 インタビュー！



1月号でお知らせしていた通り、今月号よりスタートさせます、インタビューは「2020年度 タック健康ゴレンジャー」より惜しくも次点候補者となった方へ、健康への取り組みをインタビューしていきます。!!では、1人目のレッド候補者”瀧川社長”です。

今月号よりスタート

健康について

1. 健康に対する意識

①ちょうど4年前、半年後のシンガポール勤務にあたり、万全の体調で行くことを決めました。超激痛で有名な足つぼマッサージで内臓を整え、食事制限に運動。その結果、70キロ寸前だった体重を6キロ下げ、無事BMIジャスト22まで整えることができました。そのおかげか、環境の変化に左右されずに、赤道直下でも変わらず仕事ができたと感じます。

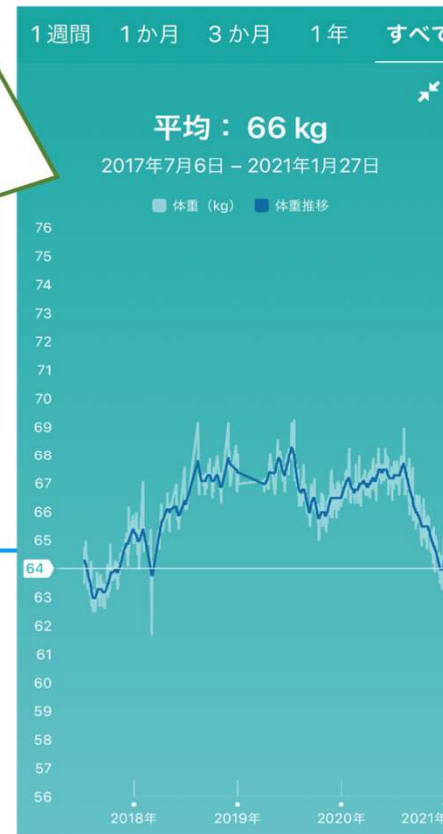


タッキーのインタビューが熱い内容だチュ。次号へつづくでチュ！

文責：八幡・松山

2. 毎日心掛けていること

- ①毎朝下着一枚で同じ時間に体重計に乗っています。高須賀君とも意気投合しましたが、真冬は寒さとの戦いです。毎日のルーティンなので、歯磨きをするのと同じ感覚です。右上のグラフは、ちょうどシンガポール勤務日から今日までの3年半の体重の変遷です。
- ②一日二食を心掛けています。思わぬ利点は、今まで当たり前に口にしていた食事のありがたさとおいしさを実感できることです。
- ③コロナ禍につき免疫力を高めるため、今まで飲んだことが無かった栄養ドリンクを毎朝飲んでいきます。自分はイチロー宣伝のユンケルが一番効く(もちろん一番高い)気がするのですが、妻からはお願いだから本当に疲れている時だけにして下さい、と言われていました。ユンケルに比べて安いチオピタドリンクとアリナミンVを買ってくれています。いずれも効いてるかは不明ですが、高価なルーティンになっています。



3. 健康について

人間の健康をつかさどるのは酵素で、酵素は消化酵素と代謝酵素があります。消化酵素は食物から体内に栄養を採るために働き、代謝酵素は、栄養をエネルギーに変えるために働きます。代謝酵素は、運動、お肌のつや、集中力、アイデア発想、頭の回転にとっても重要です。残念ながら消化酵素と代謝酵素の合計は決まっています、どちらかを多く使うと片方は少なくなります。たとえば満腹になった時は消化酵素が働くので、頭が回らず眠くなり代謝酵素が減る一方です。また、病気をすればウイルスと戦う代謝酵素が働くので、消化を伴うお腹も減らないのです。免疫力を高める一つの方法として、一日二食と言われているのは、この原理からだろうと思っています。タックの社員は自分の能力を最大限発揮するにはどうしたらよいかを考え、自分なりに腑に落ちたら実行して欲しいと思います。例えば、喫煙者は煙草を吸っている場合ではないかなと思ってくれたらありがたいです。煙を吐き続けている工場の煙突が健康的だと感じる人はいません。もっとも15年前に社長になるまで吸っていた私は、超がつくピースメーカーでした。