

お盆が明け少し涼しくなってきましたね。朝・夜と気持ちのいい日もありますが、昼夜の寒暖差がだんだん激しくなってきました。季節の変わり目に体調を壊さないようにしましょう！また、社内でもコロナ感染者が急増しています！！引続きマスクの着用、手指消毒、換気等を徹底し感染予防に努めましょう！

念願の  
タック健康  
ゴレジャー

今月号リフレッシュについてのゲストは、今年タック健康ゴレンジャーレッドに選ばれた稲山さんです！！



## ☆第5回 タック・リフレッシュインタビュー☆

稲っち



趣味はもちろん筋トレ！もちろんシックスパックあとドラムにバイク！そしてそして体重管理！毎日体重チェックして、減った場合は食事量UP！水分はできるだけ水(軟水)を飲む。フッあとはやっぱり筋トレを欠かさない！その後は、ドラム叩いたり、バイクに乗ることでもリフレッシュ☆彡徹底的に管理して来年もレッドさ(´^`)ドヤッ!



### 〈音楽が与える効果〉

ストレスを抱えすぎると自律神経が乱れ、その中の交感神経がストレスで高まりすぎてしまうそうです。音楽にはドーパミンの分泌を促す作用があり、交感神経の高ぶりを抑え、心身がリラックスモードに入り自律神経のバランスを整えてくれる効果があるそうです。



【4K】癒しBGMと爽やかな新緑(鳥のさえずり・川のせせらぎ) / 疲れた心身の回復・リラックス効果・勉強中や作業用、目覚めの朝に、または眠れない夜にも... 582万回視聴・1年前

癒しの映像館

癒しの音楽と美しい新緑で心身の癒れを感じてください。爽やかな緑と大自然が気持ちをリラックスさせてくれます。また鳥の...

4K

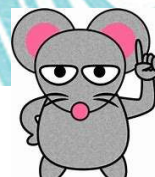
おすすめ癒しの音(自然)  
・鳥のさえずり  
・波の音  
・雨の音

### 〈歌の効果〜健康〜〉

- ①免疫力UP!
- ②脳の働きを活性化させる
- ③消化の働きをよくする
- ④大きな声を出すことでストレス発散



最近ではカラオケに1人で行く人も増えてるそうでチュね〜。なんと、1人専用のカラオケ部屋もあるみたいでチュよ！ストレス発散に1人カラオケ行ってみるのはどうでチュか〜



文責：八幡・松山