



# タック健康人間宣言



2024年4月号

株式会社タック 総務部



桜の季節になりました、春到来ですね！(^\_^♪  
皆さん、先月の健康診断はいかがでしたか？  
結果をしっかりと確認できましたでしょうか？  
自分自身の健康状態をもう一度見直してみましょう！



## ☆2024年度 第3回 タック・挑戦したい事インタビュー☆

今月号のインタビューは**中村浩二**さんです！



僕が今取り組んでいることは、リハビリのために**ジムに通う**ことです。

6月末から腰痛が悪化・座骨神経痛になりました。。。(°Д°)

それがきっかけで、ジムに通うことになりました！！

ジムに通うペースですが仕事の帰りと、土日の早朝にジムに通っています。

内容はプールで歩いたり、泳いだりするのをメインでしてます✨

その他はトレーナーさんに勧められたメニューを行っています！

僕の目標は体調と体力を戻し、

趣味の**サバイバルゲーム**に参加することです！！



素敵な写真ありがとうございます♪

皆さんも僕と一緒に  
サバゲーしよう！

## ～水泳で得られる効果について～

水泳は、有酸素運動・筋肉トレーニングどちらの要素も兼ね備えています。  
また水泳は健康増進のひとつとして気軽に始めることができ、疾病・障害予防から  
リハビリ対応にもつながる万能スポーツです。

子どもから大人までさまざまな目的に対応できるスポーツです。



### 水泳で期待できる効果

- ・全身の筋力がアップ・基礎代謝が上がる
- ・カロリー消費率が高い
- ・肩こり・腰痛の改善
- ・脳の活性化・認知症予防
- ・負担をかけないリハビリ・疲労回復
- ・心肺機能の向上



「お知らせチュ」

健康診断お疲れ様でした。健診結果が集まり次第、結果等を皆さんに報告します。  
要精密検査、要再検査、気になることがある方は早めに受信するでチュ！！



文責：目賀・松山

2024/3/29発行