

安全・適正就業だより

令和5年1月10日発行

〈第7号〉

編集・発行 公益社団法人寄居町シルバー人材センター 安全・適正就業委員会

私の健康法



委員 佐藤 博

安全・適正就業委員の佐藤博です。特に持病もなく健康には無関心なまま定年を迎え、定年後に胸膜炎で2週間ほど入院治療、その翌年に顔面麻痺となり、現在も影響が残っています。ただ、特に運動するでもなく、たまにゴルフをたしなむ程度の生活を続けていました。町の定期健康診断で腹囲が、85 cm以上及び血圧が高めなどで、メタボの対象となりました（2017年度の検診）。健康指導等を受けるつもりもなく、また健康的に困っていることもなくそのまま放置していました。

ある仲間内とのゴルフの

折に、後半のコースプレイ中にふくらはぎが、つってしまい、残りのホールを苦勞した事がありました。その折に足腰を少し鍛えないと好きなゴルフも楽しくプレイできないと思ひ、スクワットを始めることにしました。1日50回を目途に始めました。最初は50回するのに最後の方はやつの思いでしたが、続けているとだんだん楽に出来るようになってきました。数か月するとふくらはぎだけでなく、太ももなど筋肉の形が分かる程度に変化してきて、スクワットの効果が足の筋肉に現れてきました。およそ1年後の健康診断（2018年度）では、腹囲が81 cm程度となり、現在（2022年度）81 cm以下の体系を変わらず維持できております。メタボ対策で始めたわけではありませんが、思わぬ効果に

気をよくして、スクワットを継続しております。あるテレビ番組で、しゃがむときに“ゆっくり”することだけで、筋力がつくと説明があり、2021年からは、しゃがむときと立ち上がる時にゆっくりと、心がけて継続中です。早歩きや散歩など色々工夫されておられることと思ひますが、何か健康のためと考えている方がおりましたら、一つの参考として考えてみてはいかがでしょうか？スクワットでは30回程程度継続すれば十分と思ひます。最初は足腰に疲労が残りますが、継続することで徐々に解消されます。回数を減らして始めてみてはどうでしょうか。私のゴルフ効用のためのメタボ対策でした。



この度、安全・適正就業委員に任命されました石井です。日々の仕事の中で安全には充分気をつけているつもりですが時にはヒヤッとする事が有ります。そんな時“安全・適正就業だより”を拝読し、気をつけなければなあと思うことが多々有りました。これまでの安全についての指摘・提案をいただいた先輩委員の方々には深く感謝申し上げます。早速ですが令和4年9月のまだ残暑が厳しい折に1回目の職場安全巡視をさせていただきました。その結果は第6回“安全・適正就業だより”で他委員の

安全なくして生産なし



委員 石井 誠規