

# 疲れを「断つ」には、席を「立つ」

デスクワークは、忙しくても座っているから負担は少ない？ 身体を動かしていなくても、疲れが蓄積し、身体をむしばんでいるかもしれない。思うように仕事が進まない、体がだるくて集中できないとき、席を立つことで心身をリフレッシュする方法があります。

**意外と！半日は座っている？**

デスクワークが中心の場合、仕事中は机に。そして、通勤・移動中は車内で、家に帰っても机やソファなど…。と、寝ている時間を除いたら、1日の約半分は座っているかもしれません。

**座りっぱなしは身体に毒**

仕事の後に運動したり、土日にスポーツをしている人でも、長時間の座りっぱなしは体に良くありません。

その理由の一つが、足を動かさないことあります。下半身の血液が、心臓へ返る時、ふくらはぎの筋肉がポンプのように働き血流を良くします。座りっぱなしでは、ふくらはぎの筋肉が動かないため新鮮な血液が循環せず、代謝が落ち、脂質や糖が消費されず生活習慣病のリスクが上昇します。

また、同じ姿勢を続けていると腰痛や肩こりの原因にも。これでは、長時間仕事をして仕事効率率が下がり、ストレスもたまり、心身共に疲れます。

**立って歩いて身体をほぐす**

座りすぎないように、こまめに立ち上がりましょう。立つ動作は、足やお尻の筋肉を使います。身体の中でも大きな筋肉である足やお尻の筋肉を使うことで代謝は上がり、エネルギー消費につながります。トイレ休憩や資料を取りに行くなど、目安は30分〜1時間に1回ぐらいの頻度。また、飲み物を机の上に置かず、のどが渇くたびに離席して飲むのも効果的です。お尻に座るときスクワットをするようにゆっくり座ると、ちよとした足のトレーニングになり、血行がよくなるなどのメリットもあります。

感覚的には、頻繁に席を立っているように感じるかもしれませんが、この小休止が精神的なリフレッシュや身体を動かすことになり、1日を通してみたときの効率や集中力はきつと向上しているはず。

## ステップアップ 職場で取り組む健康づくり

1人ひとりが健康に気を遣うのはもちろん、社員・従業員が健康であることは職場にとって大切なこと。市では、昨年11月に1か月間、職場対抗歩王(ウォーキング)選手権IIを実施。ウォーキング活動量計を貸し出し歩数や身体の変化を調べた結果、参加者の歩数平均が約2,200歩増え、体重・腹囲ともに減少がみられました。「競争」という目的があり一緒に歩く「仲間」がいたことで、参加した32チーム96人が挫折することなくウォーキングを続け

れました。また「通勤を徒歩に変えた」「目的地から少し離れたところに車を止めるようにした」「チームと一緒に歩くように声をかけあった」「職場で歩数の確認をし合った」など参加者自身の健康への意識も改善されました。

まずは「席を立つ」習慣を身に着いたら、ステップアップに職場の皆さんと、歩く習慣づくりに取り組んでみてください。



▲楽しく続けられるようイベントも開催

ホットな健康情報をお届け！

## マイ健康通信

健康づくり課 ☎65・0065



## 健康教室と相談カレンダー

健康づくり課 ☎65・0065

	対象	日時	内容	定員	料金	申し込み
健やか育児相談	乳幼児の保護者	1月21日(月) 9時30分~11時	◆育児の悩み相談 ◆歯・食事の相談 など	なし	無料	不要
歯っぴースマイル教室 (2歳児むし歯予防教室)	2歳6か月児	H28.2.7~8.16生まれ 1月31日(木) 9時~10時45分	◆歯の話 ◆歯科健診 ◆フッ素塗布	先着 各20人	300円	前日までに 電話で
	2歳児					
離乳食教室	5~6か月児の保護者	1月25日(金) 14時~15時30分	◆離乳食の話と試食	先着 15人	無料	前日までに 電話で
助産師相談	妊産婦、新生児・乳児	1月23日(水) 9時~11時	◆妊娠中の相談 ◆産後や子育ての相談	なし	無料	不要

# ウォッチ グッド ガバナー Watch Good Company!



インタビューに答えてくれた八木さん(左)と大岸さん(右)



現場での打ち合わせ



工場での新規機器の点検作業

## (株)ニチゾウテック 京都事業部

船舶やさまざまな構造物・設備の非破壊検査事業を手掛ける会社として1975年に設立。その後、メンテナンス(保守・点検)、エンジニアリング(設計・製作・建設・施工)事業へ展開。日立造船グループの技術サービスを担う企業としてお客様のあらゆるニーズに対応するため、日々成長中。京都事業部は、中舞鶴の造船所内と福知山市の長田野工業団地内に所在し、造船所をはじめ京都府北部とその周辺地域の構造物や工場設備、工場機械の点検・検査などを担い、現場とお客さまに密着した技術サービスを提供している。



余部下のニチゾウテック 京都事業部

# 壊れる前に点検・整備を

## 株式会社ニチゾウテック 京都事業部

市内の若者や求職中の人に向けて舞鶴の「働く場」を紹介するウォッチグッドカンパニー。今回は余部下にある(株)ニチゾウテック 京都事業部の大岸さんと八木さんに仕事内容や、やりがいをお伺いしました。

**大岸さん** 京都事業部はメンテナンスをメインに多種多様な仕事をしています。機器が壊れてから修理したのではその機器を使う仕事が終わってしまうため、壊れる前に整備の提案ができるよう、いつも心掛けています。私は中途入社なのですが、入社当時、この職種は全くの素人でした。そこから13年間、機械設備の点検や電気工事の施工などいろいろな業務で技術を磨いてきました。技術サービス業なので、お客さまから依頼のあったことは何でも行う中で、会社も新しいことに挑戦するときは相談に乗ってくれます。お客さまに喜んでもらうことが一番と常に心掛けています。喜んでもらえたら、必ず自分にも返ってきますから。

**八木さん** 私は、西港第2ふ頭や平工業団地にある工場の設備など、舞鶴のさまざまな事業所の機械設備のメンテナンスを受け持っており、現場で作業リーダーを任せられることもあります。自分より年上の先輩方

に対して指示をすることもありますが、現場では上下関係はなく、それぞれが自分の知識や得意な能力を最大限生かして取り組んでいます。

**大岸さん** ニチゾウテックは、自由な社風で、入社するまでに自分が学んできたことも生かすし、新しいことにも挑戦できます。業務ではいろいろな仕事を任せていきますので、フットワークを軽くして「これやってみよう」「あれやってみよう」という向上心と仕事をやり遂げる責任感が大切です。先輩から教えられた技術と自分で磨いてきた技術を発揮して仕事に取り組んでいます。資格も仕事を通して学ぶことができ、取得しやすい環境にあります。

**八木さん** 私も最初は、整備する機械など初めて見るようなものばかりで不安でした。しかし、会社の研修などを通して、溶接作業を以前よりきれいに仕上げられたり、整備に必要な道具を見極められるようになってきたりと、一つずつ達成していくことで不安が消え、逆に新しいことに取り組むことへの楽しさとやりがいに変わりました。初めは不安に思うかもしれませんが、誰でもそれは同じなので、まずは前向きに挑戦してみることが一番大切だと思います。