

なんだ・かんだ

◆ 「座りっぱなし」のリスク ◆

最近聞いた話ですが、長時間同じ姿勢で座り続けていることは、以下の様に身体に様々な悪影響を及ぼすので注意が必要だということです。多くの方に当てはまると思いますのでご紹介させていただきます

①**糖尿病のキケン**：筋肉の動きが少ない細胞は、インスリンに反応しないため、すい臓はより多くのインスリンを生成。それが糖尿病などを引き起こす可能性につながる。また、座りっぱなしでいると、ブドウ糖が運動によって消費されず、血糖値が高いままの状態が長くなり、糖尿病になる確率が高くなる。

座りっぱなしの時間が増えるごとに、糖尿病になるリスクが増すという研究結果も出ているそうです。

②**がん細胞の増殖を促進**：過剰なインスリンが、がん細胞の働きを活性化するため、結腸がん、乳がん、子宮内膜がん発症リスクが高まる。

③**腰痛の原因**：座位は立位よりも背中への圧力がかかり腰痛の原因に。パソコンの前で背中を丸めて座っているのは一番良くない状態。

④**睡眠時無呼吸症候群の可能性**：座ったままの姿勢では、血液は足へと溜まりがち。それが夜横になることで頭へと移動する。睡眠時に無呼吸になる原因と言われている。

⑤**血液や血管に関する病気の原因**：座りっぱなしという状態は、股、ひざ、足首など身体の間関節部分を折り曲げた状態で長時間過ごすことになり、さらに、おしりから太ももの裏側にかけて、長時間自重により圧力がかかることになる。ある部分だけにずっと負荷がかかり続けると、そこに血液が溜まりやすくなり、かつ座りっぱなしの状態はほとんど筋肉を動かさないので、血流が悪くなってしまう。このような状態が毎日続くと、やがて高血圧や心筋梗塞、脳梗塞、血栓などの病気を発症する可能性が高くなる。

※よく耳にする「エコノミークラス症候群」は、長時間同じ姿勢で過ごすことで血栓ができてしまう病気です。

⑥**痔の原因**：肛門付近の血の巡りが悪くなり、流れの悪くなった血液が固まりイボ状となり、これが痔につながる。

⑦**疲れが取れない**：座っている間、血は下肢へと集まる。血流が悪くなると、疲労や倦怠感をはじめ、あらゆるトラブルの原因になる。以上のようなリスクは、座っている時間が2時間以上ある人に生じるそうです。デスクワークの人は、当然2時間以上座っているの、ほぼ100%このリスクを抱えていることとなります。

座りっぱなしの最大の問題点は、「同じ姿勢を続けることで血液のめぐりが滞ること」 従ってその一番の対策は血液のめぐりを良くする運動です。座りっぱなしの作業中、2時間に1回10分程度、身体を軽く動かすだけでも体内の血流が活発になるそうです。その場で固まっている身体をほぐすように体操を試みたり、周辺を歩いたり。前屈やアキレス腱伸ばし、屈伸など、脚を中心に身体を動かしてみるのが良いそうです。昔からふくらはぎは第2の心臓と呼ばれ、足腰に滞りやすい血液をポンプのように心臓へ送り返す働きがあります。行儀は良くないですが、「貧乏ゆすり」もお勧めですが、女子社員に嫌われないようにして下さい。



■ 社員退職のお知らせ ■

11月に建設部の野毛泰幸が退職しました。中途採用で入社し65歳を過ぎてまで勤めていただいていたのですが、そろそろ楽をしたいとのことと退職の運びとなりました。長い間、お疲れ様でした。今後も健康第一で頑張りたいと思います。

尚、担当が代わるお客様につきましては、新しい担当者も前任者同様の引き立てをお願い申し上げます。

退職に伴い、建設部で工事の施工管理を行う社員を募集しています。人間性重視で経験のない方でもOK。どなたかご紹介頂ければ幸いです。

求人難

10月に気温が下がったまま、ほとんど秋を感じることが出来ずに冬に突入してしまいました。毎年11月末に結構広い空き地の草刈りをするのですが、普段なら背丈よりも高い雑草がびっしり生えて朝から3時ころまでかかるところ、今年は背丈よりも低く、所々ほとんど生えていない場所もあり、午前中で終わってしまいました。9月以降雨の日が多く、日照時間も短かったためではないかと思えます。

さて、先月から求人活動をしているのですがかなり苦戦をしています。総務経理担当の募集は当初パートで募集していたのですが、なかなか集まらなかったのですが、正社員に切り替えた途端急に問い合わせが増え、久しぶりに複数人から選考が出来るようになりました。

半面、建設の現場管理者の募集は、すでに紹介しましたが、9月に20歳の男性を採用することが出来たのですが、その後は梨のついで、職安 求人誌 ネット求人などの媒体からも応募がありません。新聞やテレビでの新卒の就職状況を見ても、しばらく売り手市場は変わらないでしょう。今後の中小企業の大きな課題です。

代表取締役 服部 徹一郎

社員ブログ

● 引っかけの日本語 ● 営業部 村田 拓也
最近特に感じるのですが、プライベートでは抵抗感が無いのに、ビジネスの中で使われるとどうしても気になってしまう言葉が私にはあります。

良くあるのが「了解・了承・畏」辺りです。電話などで、目上の方やお客様に「了解」を連呼している様子を見ると抵抗があります。賛否両論あるとは思いますが、私は適切ではないと思います。やはり「承知いたしました。」が正解ではないでしょうか。

その他、最近気になるのが「要はね・・・」です。口癖になっている方もいると思いますが、耳障りな言葉の上位に上げられているそうです。何か上から目線での言葉に感じます。先日若い方から頂いたメールには「用は〇〇って事です」と記載されていました。使い方も疑問なら、漢字も間違えている状態です。

目上の方の行動を敬って使う尊敬語。目上の人に対して自分をへりくだる謙譲語など、使い方は難しいかもしれませんが、TP〇によっては必要になってくると思います。

若かった頃はあまり深く感じていなかったのですが、この頃よく感じる様になりました。それだけ年齢を重ねたという事ですので、それらしく振舞えるように自分自身も意識しなければいけないと思います。



本レターのご提供に付きまして、ご不要・ご迷惑という方に付きましては、その旨ご一報頂きたいと思えます。次回からの発送を中止させていただきます。

株式会社チキリ

静岡県駿東郡清水町卸団地 73

Tel 055-971-9610 Fax 055-973-1534

E-mail gen@chikiri.com URL http://www.chikiri.com/