

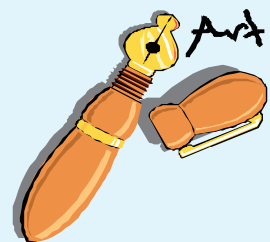


～子どもの頃、
なれたかったもの～



印藤晴子

中学3年生の頃「将来はやりたい仕事を見つけて、生きがいにする」なんて言っていました。当時本気だったのかどうか定かではありませんが、なんとその通りに生きています。不思議ですね。両親がビジネスをしてイキイキしていたから、「私も!」と思ったのかもしれません。みんなにも子供の頃の夢を聞いてみました。



文章を書くのが好きで、好奇心も旺盛だったので、雑誌編集者とか小説家になりたいと思っていました。今の仕事で、商品に添える新聞をみんなで作っていますが、調べて文章を書く作業が楽しいです。プライベートでも、友達との旅行の思い出をフォトブックにしたり新聞にしたりして配っています。だから私なりに夢は叶えてる気がします(笑)。



東恵美

最近、ドーベルマンを飼いましたので、思い出したのですが、子供の頃「獣医になりたい」と思ったことがあります。実家でウサギを飼っていたこと以外、獣医を志した理由が全く思い出せないので(苦笑)、でも今はドーベルマンのボクスター(名前)が可愛いです。生後7カ月にして子供たちより大きいボクスターですが、「ボクちゃん」と呼ばれ、子供たちのおもちゃになってます。そんな心の広いところも大好きです。



重富幸治郎

子供の頃観たドラマの影響で「スチュワーデスになりたい」と思っていました。あの制服のスカート!飛行機に乗れること!そして、今日はイギリス、明日はアメリカと…世界中を周れるお姉さんのカッコよさに憧れたわけですね。その話をしたら、社長が「じゃあ今度、一緒に海外出張に行きましょう。ずっと飛行機に乗っていられるわよ」と。そういうことではない気がするんですけど…。



古賀ちはる

子供の頃から妙に正義感が強くて「婦人警官になりたい」と思っていました。当時『スケバン刑事』というドラマにハマっていたせいもあります。それが中学の頃「人前で声を出す仕事がしたい」と思うようになり、高校から演劇を始めました。今では専門学校で舞台演劇の授業もさせてもらえるようになりました。しかし!今でもズレいことをする人は見逃せず、女句を言っちゃいまして…気質的には婦人警官だったと思います(笑)。



重松順子

古賀ちはるの
旬なハナシ

ゴールデンウィーク明け頃から耳にする5月病。新入生や新入社員のものと思われがちですが、子供が巣立ったり、引っ越したりして、環境が変わったりした場合でも同じような症状が起きる方もいるそうです。

こんな時は…

- 頑張りすぎないで。
- 時々、気分転換を。
- 家族や友人にも相談。
- 睡眠は充分に。
- 栄養バランスのとれた食事を。

牛乳や小魚に多く含まれるカルシウムにはイライラを抑える働きがあり、野菜や果物に含まれるビタミンCはストレスから体の細胞を守ってくれます。上手に食事に摂り入れて、五月病を乗り切りましょう。

月刊 つばさ



2013年5月号

私たちは、皆さまを新たな発展と飛躍へ導く“翼”となります。

変化から学べる強さ。

オフィスがあるビルの中で、新入社員らしき人たちをよく見かけるようになりました。3月にはリクルートファッションの学生さんを多く見ましたから、「あれから入社したんだなあ」と季節の変化を感じます。ある日、どこかの新入社員とエレベーターに乗り合わせました。向こうから大きな声で「こんにちは!」と挨拶をされ、同じ階で降りる時には、ボタンを押して「どうぞ」と先を譲ってくれました。まだ自分のことで精一杯の時期に、人への礼儀と気遣いを忘れない姿に、社会人の基本を教えられた気がしました。

社内でも学んだことがありました。昨年秋に配置転換をしたことで、仕事量はずいぶん増えたスタッフがいます。しかし、彼女は自分の役割を果たそうと、より積極的に仕事に取り組んでくれました。しかもいつも笑顔。一人にエンジンがかかると、周りにもエンジンがかかりだします。配置転換を決めた時には予想できなかった効果です。改めて、人の可能性の大きさと、経営者として「決めてかからないこと」「期待して

任せること」の大切さを感じました。

変化から何を学ぶか、自分がどう成長するかを、常に意識していきたいと思います。

この春、就職や進学、転勤などで環境が変わった皆さん、「変化から学べる強さ」は人として最大の武器。何を恐れず、初心を忘れず、前へ進んでくださいね。



株式会社ORTIC
代表取締役
印藤晴子

健康の種 心と体を元気にする、ランニングのススメ

昨今のランニングブームに「私もそろそろ…」と思われる方はもちろん、この時期、環境の変化などで疲れを感じている方にもぜひ知っていただきたい、ランニングの効果と注意するポイントをご紹介します。

精神的な疲れは、軽い運動で楽になります。

疲れているのに眠れない…という日はありませんか？ 肉体を酷使しない限り、疲れるのは脳です。肉体的疲労と精神的疲労を混同して、**ひたすら体を休めても、効果はあまりありません**。そんな時は軽いジョギングや運動がおすすめです！ 疲れた頭がすっきりして、体に軽い疲労感が起こり、ぐっすり眠れます。環境の変化などで春から気を張っていた人は、そろそろ精神的疲労を感じる頃。心を癒し、体を鍛えるランニングを始めてみてはどうでしょう？

人気の理由は、心肺機能の向上と肥満の予防

ランニングに代表される持続的運動は、心肺機能を高めるだけでなく、**体脂肪を減らす肥満予防や痩身効果**もあり、生活習慣病の予防に効果的です。また、デンマークの心臓病学者のグループにより「**規則的なジョギングを行なうことにより、平均寿命が6年程度延びる**」という研究結果も発表されています。この場合のジョギングは、ゆっくりとしたペースで週に1～2度行なうものだそうです。頑張り過ぎないこともコツのようです。

絶対に守るべき、ランニングの鉄則

競技人口が増えるにつれ、ランニング中の突然死やランナー膝を患う危険が問題になっています。リスクもあるスポーツであることをわきまえ、きちんと準備をして取り組みましょう。

□まず心筋系の欠陥がないかチェック

ランニングは心筋に負荷がかかるスポーツ。動脈硬化や不整脈の検査を。

□正しいフォームを覚えよう

間違ったフォームは、膝や足首の関節・腱などを傷める危険あり。

□冬は屋内でウォームアップしてから

寒さで血管が収縮している冬は、いきなり走り始めると血圧が急上昇しやすい。

□ランニング中はこまめな水分補給

脱水症状は自覚なく起こる。特に夏はランニング中の熱中症に要注意。

□ランニング後はすぐ糖質補給

早めが大切。2時間過ぎて糖質を摂っても、疲労感がいつまでも残ってしまう。

□初心者のフルマラソン挑戦は禁物！

ランニング中の突然死が急増。フルマラソンは十分なトレーニングを積んでから。



重富幸治郎の健康ワンポイント



↑ステーキ、美味しかったです！

前号で私のダイエット体験記を書いたら、意外にも大きな反響があり、やはり多くの方がダイエットに関心をもたれていることを実感しました。現在も①朝食はバナナと牛乳1杯、②夕食のご飯は1杯だけ、③夕食はなし、④サプリで体調を整えるを続けてい

ます。でも、ストレスになっては逆効果だと思い、先日、ダイエット成功のご褒美にステーキを食べました。現在もリバウンドはありませんが、実践してみても、ダイエットを続けていくためには、たまに“ご褒美の日”が必要だとわかりました。(重富)



それ、ウソです

丸山寛之

第66回

「常識」が変わった！

腰痛の大半は背骨に関係しているもので、非常に強く痛む急性期と、鈍い痛みが長くつづく慢性期の二つに分けられます。治療法の方針は、急性期にはなるべく背骨に負担をかけないこと。ですから、患者さんによく申し上げます。「死んだつもりで寝ていなさい」。(『日本名医列島44 腰痛・肩こりを体操で治す名医 石田肇・日本医大整形外科教授』=『壮快』1982年9月号)

なんと大昔の記事を引っ張り出してきたものだと呆れる向きもあるだろうが、これがごく近年までえんえんと信じられてきた整形外科の「常識」であった。

ドイツ人が「魔女の一撃(ヘキセンシュス)」と呼ぶぎっくり腰などの急性腰痛は、一撃をくらったとたん、動けなくなる。痛みが治まるまではひたすら安静を保つよう指導された。ところが、安静期間が長くなるほど治りが遅くなり、再発を招きやすく、腰痛が慢性化することがわかって、いまは「動ける範囲内で動く」が世界の常識になっている。

日本整形外科学会と日本腰痛学会が5年がかりでまとめた『腰痛診療ガイドライン2012』にも、「急性腰痛は、痛みがなくなるまで安静にするのではなく、できるだけ早く体を動かす」とある。

なぜ、安静がよくないのか？ 「大きな理由の一つとして＜髄核＞のずれが考えられます」と、関東労災病院勤労者筋・骨格系疾患研究センター長の松平浩先生。

背骨は30個以上の短い骨(椎骨)のつながりで、椎骨と椎骨の間には薄い円盤状の椎間板がはさまっている。椎間板の中央には、ゼリー状の髄核があり、それを線維輪という硬い組織が囲んでいる。髄核の特徴は移動しやすいことなので、パソコン作業などで長時間前かがみの姿勢を続けると、髄核が椎間板の後ろ側に向かってずれてくる。一方、長時間の立ち仕事などで

丸山寛之プロフィール

医療ジャーナリスト。NPO法人日本医学ジャーナリスト協会会員。1932年、鹿児島県生まれ。新聞記者、医学雑誌編集者を経て医療ライター。1960年代初めから面接取材した医師・医学者は優に1000名を超える。著書=「がんはいい病気」(マキノ出版)「読むサプリ」(明拓出版)「この酔狂な医者たち」(草思社)「ビジネスマン元気術」(日本マンパワー出版)など。雑誌「壮快」に「名医が聞く」連載中。Webサイトに「健康1日1話」<http://www.maru-san.info/>を開設している。



は髄核は椎間板の前側に向かってずれる。

ぎっくり腰も、くしゃみや重い物を持ち上げるといった急な動作によって、髄核がずれて起こる。髄核が大きすぎて線維輪が傷つくと、線維輪には神経の末端が接しているため、激痛が生じる。

髄核がよりいっそう大きくずれて、線維輪を突破して外に飛び出した状態が、椎間板ヘルニアだ。

ぎっくり腰や慢性腰痛の場合、椎間板ヘルニアほど髄核は大きくずれてない。適切に体を動かせば元の位置に戻ることができる。

痛いからといって安静を保ちすぎると、髄核のずれが元に戻りにくくなり、痛みが慢性化し、新たに線維輪が傷ついて強い痛みが再発する。

髄核のずれを戻すには、腰を反らすか、かがめるシンプルな体操が効果的。髄核が後ろ側にずれた前かがみの作業などのあとは、足を軽く開き、上体をゆっくり反らす。息を吐きながら1～2回、繰り返す。

髄核が前側にずれた長時間の立ち仕事のあとなどは、イスに腰かけ、足を肩幅より広めに開き、ゆっくり背中を丸める。これも息を吐きながら1～2回繰り返す。

歯みがきになぞらえて「腰みがき」と名づけた、このシンプル体操を日常の習慣にすれば、腰痛の予防・改善効果が得られる。

腰痛の8割以上は原因不明、心配し過ぎるとかえって悪化しやすい。しかし、がん、骨折、ヘルニアなど原因のある腰痛は、早く見つけて元の病気を治さなければいけない。

自分の腰痛はどちらかの見分け方、ぎっくり腰や慢性腰痛を自分で治す方法など、松平浩著『腰痛持ちをやめる本』(マキノ出版)は、最新の調査研究に基づく最良のガイドブックだ。

