

令和6年9月2日

先週は台風に振り回された1週間でしたが、昨日9月1日は「防災の日」でもありましたし、防災について考えるということではいい機会だったかなと思います。

防災は予防と似ていて、求められる結果というのは「何事もなく無事であること」、ただし何か起きてても起きなくても無事である結果が求められるということから、防災は準備等のプロセスも大事なんだなあと思いました。

結局、台風がおさまったので、毎週やっているテニスにも出かけられるようになったのはよかったです。

最近、テニスをやっていると思うのは、相手がボールを打った時の自分の体の反応が遅いということです。最初の第一歩が遅れている感じがするんですね。それから、自分の感覚では半歩先へ行っているはずが、実際には体は半歩手前にいるというのがあります。

20年前や30年前にはなかったことなので、やはり年齢による衰えかなあと思っていたのですが、冷静に考えると、運動不足なんですね。健診の結果ということで健保組合さんからも「運動不足」と指摘されてますし。週1回だけの運動ではダメなようで、週2回くらいは必要とのことでした。

先日、健保組合さんから、当社全体の健診データ分析の書類をいただきました。個々のデータは分からないのですが、全体としては、実年齢よりも健康年齢、つまり体年齢が下回りました。以前は実年齢よりも健康年齢の方が上回っていたので、今回は改善されたということになります。

これは皆さんが健康への意識を持つようになって、それが行動につながり、今回の結果をもたらしたのだと勝手に思っております。

意識が変われば行動が変わる。行動が変われば結果が変わる。それを如実に表してますね。

ちなみに、健保組合さんから、当社全体の課題として、「運動不足」と「睡眠不足」が挙げられました。全員が、ということではないんですけど、課題としてみんなで共有できればと思います。

以上

代表取締役社長 角高哲治