職場の元気さ〜ん

職場の元気な人を訪ねます！

NO.6 教えてください！元気のひみつ

1日1万歩を目指して ウォーキングをはじめました！

ウォーキングに慣れてくると体が疲れにくくなり、記録票をつけたり、行ったことのない道や場所に出向くのが楽しくなりました！
ウォーキングは健康面でも精神面でも侮れないと実感しました。

ジョンソンコントロールズ株式会社 安藤　昌美さん

「チャレンジウォーキング」は、どのように知りましたか？

人事より社内メールにて参加を募集していまして、申込みしますと、記録票と万歩計が届きました。
実を言うと夫も同じ会社に勤めており、夫にすすめられて一緒に始めたのがきっかけです。

「チャレンジウォーキングに参加して」なかなか続けるのが難しいなか完歩されましたが、1日1万歩を目指して工夫したことは？

まずはじめに、自宅から駅までを自転車通勤から歩きに変えて、約2kmを20～25分をかけて歩きました。
それと会社の最寄の駅の、笹塚駅を遠いほうの幡ヶ谷駅に変えて7分歩きました。
それから普段の通勤かばんだと片側に負担がかかり姿勢が悪くなるせいか、腰が痛くなったので、リュックのように背負えるタイプのかばんに変えました。
あと靴も歩きやすい底の厚いものへ変えました。

会社ではどうしてましたか？

社内では、エレベーターを待たずに14F～18Fの移動に非常階段を行き来しています。

休日に家事などをして過ごすと意外に歩数が少ないことに気がつきませんでしたか？

そうですね、雨の日は無理せず歩かなかったので3000歩ぐらいでした。
天気のいい日は、市で推奨しているウォーキングマップを参考にしたり、地図で道順を計画したりして、市内のさくらコース、手賀沼半周など10kmを2時間ぐらいかけて家族で歩きました。 行ったことのない道を歩いているとこんなところに川があったんだとか新しい発見が楽しく、また季節の変わり目を感じたりウォーキングの健康面だけではない別の良さを実感しました!

ウォーキングの効果はありましたか。

体脂肪は減らなかったのですが、体重は2kg減りました。
最初の一週間は疲れを感じたのですが、毎日歩いていたらからだが疲れにくくなったんです。
歩いて空腹を感じて食事をして、からだが活性化していくようで、仕事の疲れもひきづらなくなりました。
慢性肩こりもなおりはしませんが、軽くなったようです。

何か趣味があったら紹介してください。

華道は26年間続けています。
会社の受付の花を交代で生けたり、華展へ出展したりしています。
ウォーキングも趣味と言えるように継続していきたいですね。

ジョンソンコントロールズ株式会社の皆様
お忙しいなか取材のご協力ありがとうございました。

募集 職場の元気な人

けんぽだよりに､あなたやあなたのまわりの｢元気のひみつ｣を紹介してください。採用の方には粗品をさしあげます。
名前､年齢､事業所名､所属部署名､原稿(箇条書きしたものでもいいです)を下記までお送りください。健保職員が職場を訪ね取材します。
あなたのストレス解消法(入浴法､アロマテラピー､体操など､)趣味(写真撮影､音楽活動､園芸､絵手紙､華道､書道など)からだの健康づくり(エアロビクス､水泳､マラソン､野球など)

送付先：横河電機健康保険組合
〒180-8750　東京都武蔵野市中町2-9-32
担当 武田
ﾛｹｰｼｮﾝ：M 76-2
電　話：外線 0422-52-5521
横河電機株式会社　内線 731-26475