

安全衛生・兵庫

元気のフレーズ!

◆ 「Success is the sum of small efforts」 成功とは小さな努力の積み重ねである」。数年前に某菓子メーカーが発売していたガムの包み紙に記載してあった「元気の出るフレーズ」。

◆ 仕事でも日常の生活でも、難題な問題解決でも、形として成功という結果が得られれば、それは皆がうれいと思うけど、それ以前に小さな努力を続けることが重要であり、財産につながっていくと思います。上手くいくかいかないかを考えるより、大切な事はやるかやらないか。毎日努力し頑張っていればいずれ成功へとつながっていくことと思います。

◆ 挑戦を諦める、楽をする、逃げるといった後ろ向きな考えでは、誰も魅力を感じないし、成功への道は遠くなる一方かもしれません。

◆ 安全の確保は「あたりまえのことをほんやりしないでちゃんとやる」ことが大切で、小さな努力の積み重ねの結果として得られます。

◆ 職員の皆さんは、通常業務はもちろんのこと、安全の確保についても、「規則・基準」、「決められたこと決めたことを守る」等、**小さなこと、細かいことの努力を積み重ね**、安全第一で明るい職場づくりを掛けながらこの「元気の出るフレーズ」のごとく邁進していきましょう。

(次長)

◆ 元気の出るフレーズ (LOTTE Blast より)

◆ 「A smooth sea never makes a skillful mariner」 穏やかな海では、決して熟練した船乗りは育たない」

◆ 「Don't treat the symptom, eliminate the cause」 兆候に対処するのではなく、原因を除去せよ」

◆ 「Patience is a bitter plant, but it has a sweet fruit」 忍耐は苦い植物だが、甘い果実が実る」



全国生活習慣病予防月間

日本生活習慣病予防協会では、生活習慣病予防に対する国民の意識向上と、これによる健康寿命の伸長を目指すべく、毎年2月を「全国生活習慣病予防月間」と定め、広く啓発活動を行っています。

今年の強化テーマは、健康標語『一無・二少・三多』から『二少』の『少酒』とし、『アルコールと健康生活』について、あらゆるメディア等を活用し情報提供を通じて一般国民へ啓発しています。

この機会に、自分自身の健康について見つめ直しましょう。

一無 二少 三多



禁煙

飲酒は飲める人でも日本酒換算で二合程度までとする

少酒

腹七、八分目で肥満を防ぎ、塩分は10g/日以内とする

多動

一日に20分の歩行2回と体操・筋力トレーニングを各10分

多休

6〜8時間の睡眠

多接 多くの人・事・物に接し趣味を豊かに、創造的な生活をする

時計遺伝子って?

◆ 毎日決まった時刻になると眠くなり目が覚める、体内時計のしくみ。その秘密を解くカギが私たちの体の中にある「時計遺伝子」にあることが最新の研究からわかってきました。

◆ 時計遺伝子は細胞の中でたんぱく質を出すことで時間を計り始める。細胞の中でたんぱく質がいっぱいになる時間がちょうど12時間。たんぱく質がいっぱいになるとたんぱく質が分解され12時間かけてなくなっていく。時計遺伝子は睡眠、体温、血圧など重要な身体の働きを司っていて、スケジュールが決まっています。それを決めるのに一番大事なのが朝起きるタイミング。土日の寝だめで身体のスケジュールが乱れ翌週の平日に身体機能が引き出せなくなります。毎日同じ時間に起きる生活を3週間続ければ身体はスケジュールは元に戻ります。

◆ 記憶力・体力が衰えていると感じる人は睡眠習慣が悪く、平日の起床時間より休日にかかる時間が遅いという睡眠習慣に問題があります。

◆ 睡眠時間の確保は大切ですが、それを休日にまとめて取るのは体内時計がズレて時計遺伝子が活性化しなくなるということです。毎日同じ時間に起きることは、実際に五輪選手の練習や教育・医療の現場で使われています。

◆ 寒い冬のこの時期は、布団から出るのが辛く、二度寝してしまいがちですが、土日もなるべく平日と同じ時間に起きて、起きたらまず朝日を浴び、規則正しい生活で健康を維持しましょう。



(テレビ番組「家庭の医学」より)

発行 兵庫森林管理署 安全衛生委員会