



2017年4月号 (vol.37)

ひぐちん通信

日口鋼管株式会社 〒547-0001 大阪市平野区加美北 4-6-21

Tel:06-6791-7788 fax:06-6791-8588 携帯:090-3659-2743 代表取締役 樋口浩邦

◆カイロプラクティックの先生から聞きました！◆

こんにちは、お世話になっております。日口鋼管代表の樋口です。ひぐちん通信第37号をお送りいたします。よろしく願いいたします。

さて、前回のひぐちん通信では、10年治らなかつた左膝が、とあるカイロプラクティックの先生の施術によって良くなりました！ということを書かせていただきました。今回は、その先生から、私とそれから(先生の施術で頭痛を解消した)女子社員が聞いた健康法と言いますか、体を冷やさないためにこれをしてくださいと教えていただいたものを、ご紹介させていただきます。

まず、ふくらはぎまでカバーするレッグウォーマー。高級なものは締め付けがきつく血流を止めてしまうので、100円ショップで買えるゆるいものがおすすめ。

次に、ホッカイロ。ゴルフに行くときにお尻のポケットに入れている人がいますが、その臀部左右にプラスして前側。おへそより下の左右にも貼るといいそうです。

最後にお風呂。40～41度のぬる湯で長湯がいいそうです。皆さん43度とか熱いお湯に入られる方が(私を含め)多いのですが、あまり熱いのはよくないとのこと。火で熱したフライパンの上で目玉焼きができるように、あまり熱いと身体のタンパク質が固まってしまうとのこと。それより、ぬる湯で10分以上浸かる方が、体の芯まで温まり、リラックスもできて、疲れも癒やされるとのこと。

ただ、熱いお湯が好きだった私にとって40度は物足りず、しかも10分となるとちょっと長いなあと思っていました。そこで先程の女子社員からいいことを聞きました。彼女は10分の長湯をするために、iPhone から Bluetooth で(音楽を)飛ばせる防水のスピーカーを購入し、音楽を聞きながらなら長湯できるとのこと。なるほどそれはいいね！と思い、私もさっそくそれを購入してお風呂で音楽を聞いています。

4～5曲も聴けば10分経っていますので、なかなかいい感じです。

先生いわく血流が大事で、その血流を良くするためには体を冷やさないことが大切とのこと。これを3カ月続ければ体質が改善できるとのことなので、しっかり続けていこうと思っています。



◆そこか情報◆

(そ・即納・こ・小口対応・か・加工) 当社の改善の取り組みをご紹介します。



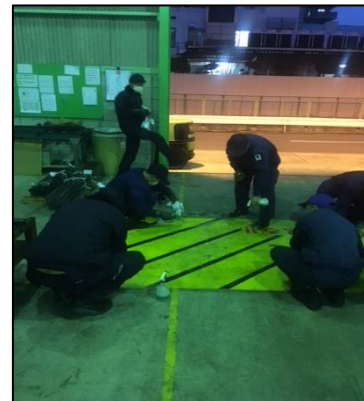
①階段昇降口に注意喚起の塗装を行ないました。



②廃材を使ってペン等小物立てをつくりました。



③ドリル刃を整頓しました。探す時間が大幅に短縮されました。



④綺麗な状態を保つため、こまめに清掃しております。

◆発行者コラム◆

今回もまた、最後までお読みいただきどうもありがとうございます！さて、ひぐちん通信で、かつてご紹介させていただきました、社員の腰痛改善のために導入した“ラクニエ”(右写真)について、相変わらずの反響(お問い合わせ)をいただいております。お客様(読者の皆様)の会社でも同じように腰痛の問題を抱えていらっしゃるのだと実感いたしました。宣伝でも何でもないので、これはとてもいい商品だなあと今でも思っております。樋口



【発行者プロフィール】

名前: 樋口浩邦(ひぐちひろくに) Eメール: hirokunister@gmail.com
誕生日: 昭和41年3月16日 出身地: 大阪市東住吉区
経歴: 関西大学卒業後、弊社の主要仕入先である丸一鋼販(株)に入社。
名古屋営業所で5年間お世話になった後、当社に入社。平成13年7月に代表取締役就任、現在にいたる。
趣味: 映画鑑賞 モットー: 『大丈夫! なんとかなる(´▽`)』

