



2023年11月号 (vol.116)

# ひぐちん通信

ヒグチ鋼管株式会社 〒547-0001 大阪市平野区加美北 4-6-21

Tel:06-6791-7788 fax:06-6791-8588 代表取締役 樋口浩邦

## ◆病気やケガをしない体質に◆

こんにちは、お世話になっております。ヒグチ鋼管代表の樋口です。ひぐちん通信第116号をお送りいたします。よろしく願いいたします。

さて、最近、私の周りで年齢的なものなのか病気になる人が増えていることを感じます。病気の原因は様々ありますが、私は血流の悪さがひとつ大きな原因ではないかと思っています。血流を良くする方法はないものか。最近、私は筋力トレーニングがそれをするために効果的ではないかと思うようになりました。

現在、私は週1回パーソナルトレーニングを受けていますが、実はつい先日、そのトレーナーの方からこんな話を聞いたのです。

「脂肪の中に血管はありませんが筋肉の中には血管が通っています。筋肉が増えると血管が増え、血液の通る体積が増えるので血液も増える。血液が増えると、それを体中に送り込むためのポンプの役割を果たしている心臓も鍛えられ、血流も良くなり、血中酸素も増える。結果、病気にかかりにくい体質になる」と。

なるほどなと思い、私はますますトレーニングの大切さを感じるようになりました。

ところで、病気以外にも最近、やれ腰が痛い、やれ膝が痛いといった話も多く聞くようになりました。私の個人的な考えですが、その原因のひとつは筋力不足ではないかと思っています。筋力不足で体が支えられなくなり、姿勢が崩れ、その姿勢の悪さが体の各部位に悪影響を与えているのではないかと。もちろん、マッサージやカイロ、鍼に行けば一時的に楽になりますが、根本的なところを解決するためにはやはり筋力トレーニングです。

40代、50代になってなお20代の頃の体力を何もせずに維持することはできません。何もしなければ衰えていく一方です。



病気にならない、ケガをしない体質になっていくために筋力トレーニングは本当におすすめです。また、我流でやるよりもトレーナーの方に教えてもらいながらの方が自分に合った正しいトレーニングができるので、パーソナルトレーニングが特におすすめです。

## ◆3S活動&業務改善情報◆

(整理・整頓・清掃)当社の取り組みをご紹介します。



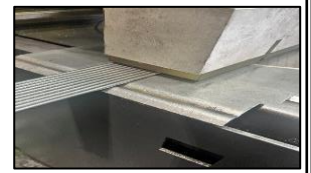
①ブラインドの劣化が激しかった為、カーテンに変更。結果遮熱性が上がり、エアコンの効きや室内の保冷・保温機能が大きい向上した。by梅原賢一・野中愛



②材料を搬入する二階開口部の真下、一階床部分に注意喚起のペンキを塗り直しました。by坂本直哉・クイ・ホア・ダット・アイン



③昇降台にスライドレールを設置しました。by武知伸一・勝間公治・野上大介・中川誠・坂本直哉



④Φ5の丸棒を10本ずつ切断する際、溶接しなかったら数本が切断時に回ってしまっていたので、溶接してから切断していた。溶接後にサンダーで削る時間も多かった。そこで上からの抑えにウレタンゴムを貼り付ける事によって丸棒が均等に抑えられて、溶接しなくても回らなくなった。  
※今回の注文で定尺4000本使用する。溶接+サンダーで1回3分かかっていたので約20時間の短縮になった。今後も継続的に注文を頂ける予定です。by武田勇・ホアン・チエン



⑤Φ5の丸棒用に1列50本置ける台を製作したことで、本数を数える時間が短縮した。byホアン・チエン

## ◆発行者コラム◆

私は毎朝1時間以上お経を読んでいます。最近、その読経が健康にとっても貢献しているのではないかと思うようになりました。1時間以上の読経は声を出し、たくさん呼吸もします。そのため血中酸素が増えていると思うのです。また、目に見える効果として喉が鍛えられるのか、カラオケをした翌朝に喉が全く痛くなくなりました。読経をしていなかった頃は、翌朝にいつも喉をやられていたのですが、それが一切なくなったのです。毎朝の読経、健康にとっても貢献しているようです。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し、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(´▽`)』

