

今年度もあと1か月となりました。日頃から、安全と健康を最優先に業務に取り組んでいただいているおかげで、現在まで無災害が継続しています。今期の無災害達成のために、一段と安全のレベルを上げていただき業務に取り組んでいただきたいと思います。

健康に関して、色々なスポーツがありますが、一例としてゴルフは健康に良い、という記事がありましたので紹介します。

ゴルフは、素晴らしいスポーツの1つ。ルールはシンプルで、コースの景色は爽快。また、挑戦が尽きることなく、健康にも良い。

運動前のウォーミングアップでは、筋肉への血流が増え、関節がスムーズに動くようになる。また、身体的な活動、自然の中で過ごす時間、社会的な繋がりが組み合わさり、認知機能の回復力が高まると示唆されている。

緑のある空間で過ごすことは、ストレスホルモンの低下、気分の向上にも繋がる。1日5時間屋外で過ごせば、日光を浴びる時間が増え、視力の維持やビタミンBの生成、睡眠の質を高める。絶えず判断を下すので、計画・問題解決・意思決定にかかわる脳の領域が活性化される。他にも、関節の動きを強調させる脳の働きを高める。姿勢の安定性を向上させるので、高齢者の転倒リスクを低下させるなど。筋電図に基づいた研究では、上肢・半身・関節の周辺筋肉がかなり使われており、練習やプレーを繰り返すことで、ウエイトトレーニングに匹敵する効果が得られる。

スウェーデンで30万人以上を対象とした研究では、ゴルフは血流改善、心疾患リスクを下げる効果がある。また、ゴルフをする人は一般の人に比べて、死亡率が40%低く、平均寿命が5年長い。ゴルフは健康に寄与するスポーツである。

がん対策推進企業アクション

第102回 二段構えのがんへの備え を視聴した。

要約：日本の発がん原因のトップは感染症

がんを早期に見つけるための切り札ががん検診

がん対策は、交通事故から身を守ることに似ている

交通事故を避けるためには、安全運転+シートベルト

がんで死にたくなければ、生活習慣の改善+がん検診

ポイント：「対策が万全でも、リスクは半分くらい残ってしまう！！」

2026.3.4

代表取締役 北岸一宏