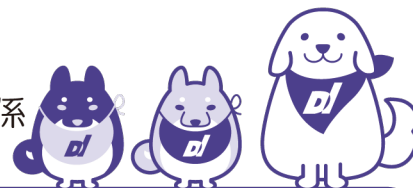


# DI スタッフ通信 No.7 「あなたの健康法は？」



かん かずや  
菅 一也

担当 リファインショップ お客様係  
(リフォーム事業部)



皆さま、こんにちは。私は主に住宅やテナントのリフォーム工事を担当しています。今の時期は毎日、暑い日が続いて熱中症対策に苦戦しています。水は常に携帯して塩飴をなめたりしながら現場作業をしています。身体が動きやすい反面、毎日の暑さ対策に苦労しています。

今月のお題「あなたの健康法は？」という事で、今の時期ですと暑さで食欲が減ってスタミナ不足になるので、食べる事と睡眠に気を付けています。

一年を通して「健康法は？」と聞かれて「〇〇法を実践しています。」と言える物は無いのですが、最近は机の前でパソコンと向き合っている時間が長くなる事も多いので、こまめに立ち上がったたり座ったりをして血行が滞らないように気を付けています。もう一点はストレッチです。難しい動きは出来ませんが、基本的な動作を休憩時間や寝る前などにしています。

簡単な基本動作でも続けることが一番の「健康法」だと思い毎日実践しています。