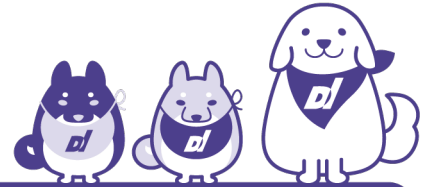




なかやま しゅういち

中山 秀一

担当 経営企画課デジタル開発室
お客様係



一年で最も寒い季節、皆さま変わりなくお過ごしでしょうか？

私も風邪などひかぬよう、今月のDI スタッフ通信の内容を参考にこの季節を健康に乗り越えたいと思います。

『おすすめの健康法』、私もあまり健康な生活をしている自負はありませんが、10年ほど前から気をつけていることがあります。それは「夜8時までには夕食を終わらせる」こと。

健康の素は様々ですが、良い睡眠をとることも重要な要素の一つと言われています。寝る3時間前までに食事を終わらせることで、睡眠時に胃腸をしっかりと休ませることができるそうです。とにかく時間が乱れがちな毎日ですが、できるだけ食事は規則正しい時間に摂るように心がけています。

人生100年時代と言われる現代、自分に合った無理のない小さな積み重ねで健康な毎日を過ごしていきたいですね。