

# PROTEIOS & oita-yoga.com

## Monthly Letter

vol.02

NOV. 2017

### 儲かる『健康経営』のススメ。

約60万円の損失。これは従業員の体調不良に伴う一人当たりのコストです。休業すると三人分のコストがかかる、と以前聞いたことがあったのですが、体調不良でも60万円かかるそうです。医療費とは別に、です。

これは10月2日に開催された健康経営セミナーの基調講演で自治医科大学の古井先生が東大の政策ビジョン研究センターの調査として紹介していました。

「社員への健康投資が企業と地域を活性化させる」と題したこの講演では

- 従業員の休業や体調不良はコストがかかる
- 何らかの疾病や症状を抱えると業務遂行能力や生産性が低下する
- 会社として従業員の健康に投資することが大事

ということでした。

つまり、60万円投資して一人の体調不良を防いだり、改善することができれば、投資価値があることになります。

古井先生曰く、「健康経営は会社にとっても利益のある投資」「健康経営すれば会社は儲かる」ということでしたよ！

### 社長と従業員の意識の違い

今回、健康経営の問題点として

- 従業員をやる気にさせるのが難しい
- 運動のきっかけづくりの工夫
- マンネリ化

といったことが挙げられていました。

あと、私にとっては**健康経営と社員の健康づくりは趣旨が違う**、というのは新しい考え方でしたね。

**健康経営の目的は会社の利益**だそうです。

従業員の健康づくりを支援することで生産性を向上させ、体調不良などによるコストを削減するという視点で経営の手法として行うもの、ということは目からウロコでした。

私達のような健康手助けサービス会社としては、

- 事業所の健康経営丸投げプラン
- 健康経営コンサルティング

みたいなサービスを提供してみたいですね。

健康への投資はお高確率で効率の良い投資ですが、それはやり方次第です。ラジオ体操やウォーキングだけでなくもっと色々な方法を提案できそうです。

私達のような第三者が入ってアイデアを出して、従業員の意識を変える、というのはいかがですか？

### 健康経営相談会を開催します！

#### 無料で健康経営の相談承ります。

実は(密かに)健康経営事業への参入を検討しています。まだ事業的にどうなの？という段階なので、まず無料健康経営相談を実施します。

- ✓ どんな取り組みをすれば良いのか分からない・・・
- ✓ ラジオ体操やウォーキングだけでマンネリ化している・・・
- ✓ 一度運動指導をしてほしいんだけど・・・

など問題点や悩みがあればアドバイスしたり、アイデアを出したり、簡単なエクササイズを紹介したり、できる限りのことをさせていただきます。全て無料です！

健康経営に関心がある方、従業員の健康管理に積極的に取り組みたい事業所さんは、今すぐお問い合わせください。時間の都合上、11月中先着5社までですが、相談を承ります。

### キッズ&ジュニアに最適な運動

子どもの時期には、色々な種類のエクササイズ、スポーツをするのがオススメです。将来の障害防止の観点からも一つの競技で同じ部位を酷使することはおすすめできません。巷ではあまり話題になりませんが、多くの有望選手が中学、高校で怪我で潰れていっています。

プロを目指すにしても、他のスポーツをすることは必ずプラスになります。他の競技をする中で様々な動きを学習できますし、意外な競技に才能を見つけることができるかもしれませんよ！

### 法人・健康事業所プラン！

PROTEIOSでは社長さんや従業員さんの**運動不足やイベントでのエクササイズの相談**に応じます。詳しくは電話またはメールでお問い合わせください。

# 健康経営は会社の利益！

# 未来を棒に振りたくなければ運動を継続せよ

## 運動を継続するたった一つの方法

### 運動する時間がない、って本当ですか？

「忙しくて運動なんてやる時間ないよ」という声を聞きます。そういう人は試しに、1ヶ月規則正しくエクササイズを試みましょう。そうすれば運動してもしなくても仕事の量は変わらないことに気づくはずですよ。むしろより楽に仕事ができるかもしれません。

体を数年ぶりに動かすとか、今までほとんど運動したことないという人へのオススメの運動は、ウォーキングです。手軽で道具は不要だし、体に負担が少ない。ウォーキングの残念なところは負荷が小さすぎることです。もしあなたが走れるのであれば、走ってくださいね。

### ”継続すること”が何より重要

エクササイズを続けるコツをただ一つだけあげるとすれば、**毎日欠かさずやること(笑)**。残念ですが、魔法はありません。毎日やる。これ以上良い方法はありません！

運動の習慣がない人にとっては、運動をしようとするだけで体がだるくなったり、面倒くさくなったりします。

何事も先へ先へと伸ばすほど実行するのが嫌になり、毎日もしくは定期的に運動をしない人はやがて全くやらなくなってしまいます。

これは自分の経験からも間違いありません(笑)

運動を楽しくやるには、**毎日欠かさずにやると決めて、その通りにするしかないのです！**

約200年前のアメリカ人作家ジョン・テッドは本の中で「**運動が楽しくなるかならないかは、運動自体の軽さや激しさに決まるのではなく、毎日やるかやらないかで決まる。**」と書いていて、まさにその通りだと思います。

**やっていたら、そのうち楽しくなるものです。**

仕事だって同じですよ。最初は面白くなくても、やっていたら楽しくなってくるものです。

経営者として強い意思を持っているあなたなら、きっとできるはずですよ！まずは3週間頑張ってみましょう。

## 経営者がヨガをする理由

水でいっぱい満たされたグラスには、それ以上の水は入りません。一度グラスを空にする必要があります。

経営者は誰にも言えないストレスで、いつもいっぱいです。

ヨガはストレスで満たされた体を解放することができます。

心身をリセットして、

### ～健康・寿命の概念が変わる一冊～

テロメアは染色体の端についていて、これが分裂を繰り返して短くなる度にあなたの寿命が短くなっていきます。そして、テロメアはあなたの努力で、長くできることが分かっています。つまり長生きできるってこと。寿命は伸ばせるのです！

例えば、ヨガやエクササイズもテロメアを長くする方法の一つ。

一体、何をすればテロメアが長くなるのか。最新の科学知見をノーベル賞学者が具体的に分かりやすく解説しています。

～健康・寿命の概念が変わる一冊～



テロメア・エフェクト

健康長寿のための最強プログラム

NHK出版 ¥2484

## ナウルを知っていますか？

先日、ジムに外国人3人組がトレーニングに来ました。

「どこから来たの？」と聞くと「ナウル」と。ナウル???

調べてみるとありました！リン鉱石の産出国としてリッチになり、国民が働くことを忘れたことで有名な国です。そういえばそんなことがあることを思い出しました。

太平洋西部にポツリと浮かんでいる、そんなナウル共和国の方がなぜ大分に？と思っていたら、、国際会議のため来県しており、実は彼らは外相団だったことが分かりました(汗)

ナウルのような国では立派なスタジアムなどは作れないので、ウエイトトレーニングのような施設費用のかからないエクササイズが人気だそうです。ジムでもハードにトレーニングしてましたね。お土産にPROTEIOSシャツを購入してくれました。

彼の地でちゃんと着てくれるかな・・・？



Personal & Semipersonal Gym  
Workout&Fitness PROTEIOS  
大分市中央町2-9-23  
097-578-7885  
<https://proteios-oita.com>  
・まちなかスーパージム  
・まちなか子供運動教室  
・まちなか子供空手教室  
・まちなか柔術

初心者に優しいヨガスタジオ  
・yoga studio Leaf garden  
大分市金池町2-2-10  
097-535-7865  
・yoga studio Shanti  
大分市明野北4-1-1  
097-574-4372  
<https://oita-yoga.com>



Dairy Newsletter  
ほぼ毎日配信中！

