

O&K VOICE

株式会社オーアンドケー社内報Vol.67

2020年1月号



影者: 倉知
撮影場所: 福井県(越前ガニ 1杯3万円相当)



腸内環境・腸活について～部長弓削～

今年もあと数日で終了ですね。そこで、年末年始を健康に過ごして頂くために、腸内環境・腸活の話題を取り上げてみたいと思います。

その前に・・・何かと今年話題が多かった『ウオコ』のお話で寄り道します。昨年より、子供たちの間では、『ウオコドリル』などが話題になり、百貨店の売り場には、とうとう『ウオココカレー』が登場してしまいました。売り場で子供が欲しがり、親が子供を諭す姿は何とも言えない空気が流れていました。

又、東京お台場や横浜では、8月9日と『ウオコミュージアム』が開催され、入り口には守り神の「ウンベルト」が便座の上に鎮座しているという入れ込み様だったようです。そんな彼の願いは、「バランスの良い規則正しい食事・そして排便を・・・」と説いているようでした。



前置きが少し長くなってしまいましたが、世間の流れの中で、大人たちにも『腸内環境』・『腸活』が密かにムーブメントとして起こっているようです。

『腸活』については、大まかに2つあるようです。1つ目は、口など外部から内部へ取り入れる形のもので、この方法は、皆さんが知っている『ビフィズス菌』などの乳酸菌等を体内へ取り入れ、腸内環境の活性化を図るというものです。外部から腸内改善をする方法はアメリカの大学研究所では、他人の腸内から移植して腸内環境を改善するといった方法が真面目に研究所で進められ、病院で治験を行っています。日本では、今年元リナーの鈴木啓太さんが、AuB株式会社を立ち上げ、アスリートの腸内環境を調べて、サプリメントを開発し販売へとビジネス展開を進めています。ビフィズス菌など腸内に良いとされる菌をいろいろ取り入れるのがポイントのようです。



2つ目は、運動を主としたものです。最近、書店でコーナーがやっとでき始めたような気がします。簡潔に説明しますと、どの本も『腸腰筋』インナーマッスルと言われる筋肉を、運動により外側から刺激して大腸の蠕動運動を促しましょうといったところでしょうか？方法としては、『スクワット』や『腹筋』を促しています。又、腸腰筋を鍛える場合は、『歩く』ことも良いようです。歩き方のコツは、手をしっかりと振り、少し早く歩幅を大きくとることです。運動方法はいろいろありますので、無理のない方法を選んでみてはいかがでしょうか。



腸活は、ビフィズス菌などの善玉菌を効率的に取り入れ、適度な運動をして『快食・快運動・快便』が目標です。自分の体を今日からいたわってみませんか？

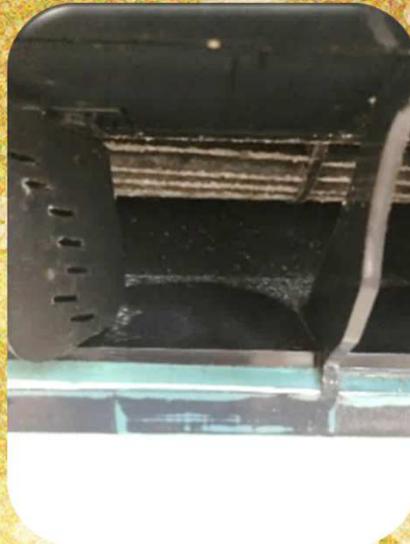
カビのお話②～営業1課 課長江坂～

前々回のVOICE10月号では、カビの繁殖条件とある程度の対策についてお話しました。今月は“エアコンのカビ”についてのお話です。カビはいつでもどこにでも存在していますが、中はどうなっているのでしょうか？ エアコンは、部屋の空気を取り込んで冷気や暖気を吐き出しますが、中をみたことがありますか？



↑これはエアコンの風が出てくるところです。黒い点々に見えるのはカビですね。

↓これはさらに奥のファンです。これが回転して風を起こします。白く見えるのはホコリとカビです。



↑カバーを外した状態です。空気を取り込んで、風を冷やしたり、温めたりする部分です。

夏場に使用するエアコンは、冷やされる過程の中で発生する水蒸気の逃げ場がなくなり、湿気が結露してドレンにたまりまます。その溜まったものがホースを通じて外に出されますが、エアコンの内部に水は残ります。よって以下のカビの繁殖条件をすべて満たしてしまうわけです。

①高湿度 ②最適な気温 ③ホコリなどの栄養分

さあ後は放っておいてもカビは繁殖します。エアコンの中はカビだらけです。では、洗うとどうなるのでしょうか。このように黒い洗浄污水が出てきます(右写真)。



カビ、ホコリ、汚れ・・・お手入れをしていないエアコンは、もしかしたら部屋中にカビの胞子をまき散らしているかもしれませんね。エアコンの内部洗浄をすることできれいになるだけでなく、可動効率がよくなり電気代も改善されるかもしれません。当然、ご相談いただければ対応しますし、金額の割引もある？かも？



社長の独り言～2019スポーツ観戦～

今年、ラグビーワールドカップ日本大会が開催され、大いに盛り上がりました。開催前は、他人事のような感覚でしたが、日本チームが勝ち進むたびに日本中が一つになったように感じました。ラグビーは、ルールが解りづらいイメージで、今まで見ることはありませんでした。しかし、細かいところまで詳しく、その都度解説され、“にわかファン”と呼ばれるほど皆がルールに詳しくなりました。また、姫野和樹選手(トヨタ自動車ヴェルブリッツ所属)が得意とした“ジャッカル”も。そして試合中にリーチ・マイケル選手(キャプテン)がボールを持つと場内から“リー——チ”のコール！！今でもあの興奮が蘇ります。

ゴルフでは、渋野日向子プロが9月に行われた全英オープンにて優勝の快挙！“スマイルシンデレラ”“シブコ”“黄金世代”と騒がれ、その後の国内ツアーを盛り上げてくれました。また、鈴木愛プロは、トーナメント3週連続優勝！と女子ツアーは、毎週の楽しみとなりました。そして次の週、4連続優勝を阻んだのは、渋野日向子プロでした。最終戦は、賞金女王がかかったこの二人が注目となりました。男子プロでは、10月に日本でアメリカツアーZOZOチャンピオンシップにて、タイガー・ウッズプロが完全優勝！アメリカツアー歴代最多に並ぶ82勝目を挙げ、待ちに待ったウッズの完全復活となりました。日本人男子では、三井住友VISA太平洋マスターズにアマチュアで日本福祉大学3年生の金谷拓実選手が優勝！日本男子ツアー史上4人目の快挙です。(3人目は、松山英樹・2人目は、石川遼・初代は、倉本昌弘)

プロ野球では、地元中日ドラゴンズが、昨年のドラフト会議の目玉である根尾昂選手が活躍することなくシーズン終了となりました。しかし、11月に行われた第2回WBSCプレミア21にて、侍ジャパンが韓国チームに逆転優勝！これも感動モノでした。

良いことしか記憶にないのか？感動、感動の一年でした。皆さまは、この一年、何に感動されましたか？



ラグビー日本代表



渋野日向子プロ



鈴木愛プロ



エルトリック・タイガー・ウッズ プロ



金谷拓実選手



侍ジャパン



別冊 O&K VOICE 2020年1月号

Pick up!!あなたの現場にお邪魔します～STAFF 015～

今月は、2019年8月号でPick upした甲斐恵子さんと同じくパート入社から社員登用された、近藤誠さんをPick upします。近藤さんは、入社9年目のベテラン社員として、エアポートウォーク名古屋(西春日井郡)や八事病院(天白区)など様々な現場を巡回しています。



社員登用された
近藤 誠 さん

Q1:業務で一番大変なことはどんなことですか？

補勤などで色々な現場へ行かせていただくのですが、各現場で使用する道具や洗剤が違うので、その点を覚えることが大変です。

例えば、トイレ清掃で人に触れる部分はAの洗剤、触れない部分はBの洗剤など、同じトイレでも使用する洗剤を分けている現場もあります。このような現場は、注意深く覚えるように心掛けています。

Q2:業務で工夫している事はありますか？どんな事ですか？

清掃中に忘れ物に気付くと、控室まで取りに戻り5分近く時間のロスが発生してしまうので、少しでも無駄な時間を減らす為、清掃前は控室で道具の確認を重点的に行うようにしています。



Q3:業務に対する姿勢や気持ちを聞かせてください！！

パートスタッフが早く作業ができるように、日々改善できることを考えながら作業しています。実際に、パートスタッフの皆さんから「このようにしてはどうですか？」という意見をもらうことが多いので、本社社員の方との間に入り、意見を実際に取り入れてもらうという事もありました。

例えば、エアポートウォーク名古屋でのゴミ回収の際、一旦ゴミを控室に集めてから別の場所にあるゴミ庫に運んでいましたが、時間短縮のために、それぞれ直接ゴミ庫に運ぶよう作業が改善されたということもありました。

Q4:VOICEを読んでいるパートスタッフの皆さんに、伝えたいことはありますか？

清掃の仕事は地味ですが、お客様に喜んでいただけると幸せを感じられる、やりがいのある仕事だと思います。

編集長: パートスタッフの皆さんも、直接本社社員に話しづらいことも、近藤さんのような立場の方がいると意見を出しやすいですね。また、多くの現場の作業を把握されているのも、長年の経験があつてのことだと思います。インタビューの際も、作業に対してすらすらと色々な話が出てきたので、流石だなと思いました。



腰痛予防エクササイズ～産業医 小林先生～

編集長:今回は、当社の産業医である小林先生に、初めてVOICEに参加していただきました。小林先生は、ストレス・メンタルヘルスを中心とした社会医学の活動を幅広くなさってきました。また、名古屋市中区(伏見)に伏見・長東伝クリニックを開設され、ストレスチェック制度にもとづく高ストレス者の面接指導・過重労働面談等の専門的なサービス提供もされています。余談ですが・・・プライベートでも長くスポーツジムに通われるなど、大変アクティブで楽しくお話しされる先生です。



お仕事柄「腰が痛い」という方も多いかと思えます。「慢性的な腰痛には運動療法が強く薦められる」という日本整形外科学会・日本腰痛学会からの診療指針も出ていますので、今回はご自分でできる運動をご紹介します。示された回数・時間を、毎日やれば、効き目があるはずです。ご自分で他のストレッチを取り入れていただくとさらに効果的です。

No.1 足かけストレッチ

- ①仰向けになって左膝を立てる
- ②左足の太ももの前に右足をかけて組む
- ③両手を左足の裏にまわして左足を胸の方に引っ張る
→この状態で50数える
- ④足を代えて右足を引っ張る(これをもう1回)
※馴れてきたら、片側100づつ数える方法でもOKです。

No.2 上体反らし

【初級編】

- ①うつ伏せで足を腰幅に開く
- ②手を前の床について、腰をできるだけ反らせた状態でそのまま50数える
→これを2回繰り返す
※馴れてきたら100数える方法でもOKです。

【中級編】

ご自宅の湯船の中で腹ばいになり、足を浴槽の後ろの縁にかけ、手を前の縁について上体を反らし、100数える

【上級編】

スーパー銭湯にある壺湯を利用。足の甲を壺の後ろの縁にかけ、手で前の縁を掴んで逆エビの形にそらせ100数える

※これだけで痛みが軽くなるという場合も多いです。
コツとしては、他人の視線を気にしないこと。

No.3 腰の屈曲・伸展

- ①足を肩幅に開いて立ち、上半身を前にだら～んと倒す
(上体が股関節のところからぶら下がっているイメージ)
- ②ゆっくり体を起こし、両手を腰にあてて後ろへそらす
→これを、自然に呼吸しながら30回くりかえす
※1～10回目くらいまでは、ぎこちない感じがしますが、20回のあたりから「ほぐれてきた」感じがします。作業の前後で、10回くらいずつ分けてやってもOKです。

番外編

急に腰が痛くなった場合や、どうしても痛みがとれない場合は、寝ころがって両膝を両手でかかえて、ゆらゆらごろごろ、3分ほどゆらしてみると軽くなる場合もあるようです。

