

第 16 回

健康管理

受験生の皆さん、こんにちは。論文式試験お疲れ様でした。今回のお話は健康管理についてです。

皆さんは普段健康を意識した生活を送っていらっしゃいますでしょうか。私は睡眠不足をはじめ、色々と体の不調に悩まされております（笑）。そこで皆さんには私と同じ轍を踏んでしまわれぬよう、健康的な生活を送る上で必要なことを 2 つ紹介していきたいと思えます。



1 つ目に運動をこまめに行いましょう。社会人になるとなかなか運動する時間が取れず、また年を取るほど基礎代謝も落ちていくため、どうしても体重や体脂肪が増加しがちです。そのため、普段から意識的に運動量を確保することが重要になります。

オススメは休日に近場を数十分～数時間かけて散歩することです。やってみるとわかりますが、近場でも意外と知らないお店があったり、変わったデザインのの家があったりと様々な発見に巡り合えるため新鮮な気分を味わえます。平日は仕事の都合で運動の時間を作るのは難しいかもしれませんが、その場合でも例えばエスカレーターでなく階段を利用するといった工夫で運動量を増やすことができます。



ちなみにアークでは、マラソンやフットサルといった運動系の活動もしておりますので、もしアークに入社された場合は、そういったイベントに積極的に参加するのも良いでしょう。



2つ目にこれは私自身の反省点でもあります。夜更かしは程々にしましょう。個人的に健康の最大の敵は睡眠不足だと考えています。免疫

が弱って病気になりやすくなる、日々の集中力が落ちてミスをしやすくなるなど、数々の悪影響を及ぼします。

そこで、今日はこの時間までに寝ると事前に決めておき、その時間になったら何かしら作業中であっても無理やり終了させて布団に入るようにする、といったルールを自身に課すのが良いでしょう。そうすれば夜更かしの抑制になるだけでなく、就寝時間までに今日やることを終わらせるという意識も自然と芽生えてきます。そういった意識は日常の業務にも生きてくるでしょう。



社会人には様々な責務が課せられるものですが、体が資本という言葉もあるように、最大の責務は健康な体を維持することではないでしょうか(偉そうに言える立場ではありませんが…)。皆さんも健康には十分に留意して日々の生活をお過ごしください。