

皆様、日々のお務めお疲れ様でございます。社内向け情報誌、第17号です。

秋バテはダイジョウブ?

カレンダーでは夏が終わりましたが、日中だけは冷房がないとツライ、という日はまだまだありますよね。こういう時期に、秋バテになりやすくなります。

秋バテ? その対策は?

- なんだか体がだるい
- 疲れが取れにくい
- ヤル気や元気が出ない
- 最近、頭痛がする
- 最近、めまいがする
- なんとなく食欲がない
- 食べると胃がもたれる



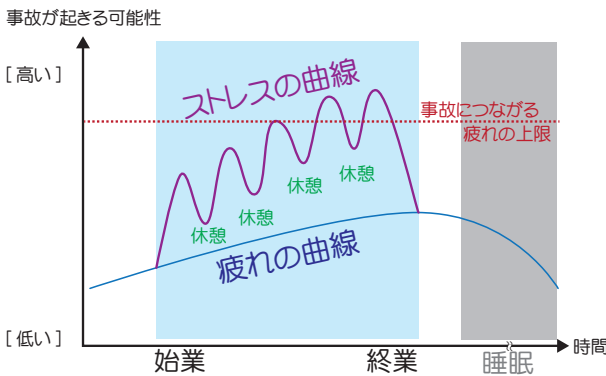
この中で、いくつ当てはまりますか? 実はひとつでもあれば、秋バテの可能性が大です。夏に冷房に当たり過ぎたり、冷たいものを飲み食べし過ぎたりすると、この時期にこれらの症状が出やすいそうです。

対策は簡単。お風呂は湯船にゆっくり浸かること、食べ物はずつまいもやキノコのような旬のものを食べる。要するに自律神経の乱れが原因なので、体を整えればOKだそうです。

車の事故と疲れの関係

疲れたまま自動車を運転すれば、危険な瞬間が何度も訪れて、取り返しのつかない事故を起こしてしまふ、そんなことは当たり前の話です。しかしながら、この「疲れたまま運転する」というのは、仕事に集中して「疲れていることに自分では気が付いていないまま運転する」ということも多いものです。

先日の物流業界の展示会で開示されていました、運送業に携わるドライバーの体調と事故との相関性のひとつの例を示したグラフです。



「**疲れの曲線**」と書かれてある青いグラフを見ると、仕事が始まってから終わるまでに、疲れが少しずつ蓄積されているのを確認できます。そしてそれは終業後の睡眠などによって軽減されていきます。

次に「**ストレスの曲線**」と書かれてある紫色のグラフを見ると、上がったたり下がったりが激しいです。そしてこれらは休憩を取る度にストレスが下がることも確認できます。

このとき、赤い点線と紫色の曲線とのバランスを確認してみよう。赤い点線は、「**疲れが蓄積されて事故につながる可能性が高い**」ラインになります。

疲れが出る前に



紫色の曲線をよく見ると、終業時刻が近づくにつれ、休憩を取っても緊張や責任感などのストレスは高い状態が続いているのが見て取れます。これにより、休憩は明らかに疲れたというタイミングで取るのではなく、気が付いたときに細かく取ることが大事だと言えるでしょう。

このときに大事なポイント。先程の秋バテ対策と同様で、飲み物や食べ物、刺激の低い胃腸に優しいものにしましょう。仕事への緊張感や責任感は大切ですが、それを遂行するには体調も大切です。周囲からは気付かれにくいことも多いので、上手に見極めましょう。

今月の新シリーズ

SDGs 娯楽で感じる



先月に引き続き、SDGsを楽しむながら感じてみようのコーナーです。今回は漫画からのアプローチ。「ぼらかもん」です。



あらすじは、書道家の青年がひとり長崎の離島に渡り、島の人や環境に触れて「自分の字を探す」というもの。ここだけ聞くと書道家のストイックな物語にも感じてしましますが、そんなことはまったくなく、田舎ならではの近所の子どもがズカズカ家に上がり込んで秘密基地にしたり、近所の人達との物々交換がずっと続いて終わりが見えなかったり、薪で沸かすお風呂に入っていたら薪をどんとくべられてお湯が熱湯になったりと、かなりコメディなドタバタ日常の話です。

舞台の時代は現代ですが、昔ながらのものが色々出て来ます。最近流行のキャンプの醍醐味は、ゴハンを作る火起こし、その火を燃やす薪削りなどだそう。よく考えると昔は普通の作業だったことが、今では娯楽になっているんです。そういう時間の使い方や手間の掛け方こそ、SDGsの本質だったりします。楽しんでナンボですよ、何事も。

疲れがたまると、冷静な判断がしづらくなり、イライラも高まります。すると例えば渋滞で前の車に詰め寄りがちになるとか。先日、ジャーニーズアイドルがアオリ運転されたという話がネットニュースになりました。「会社の名前が入っているトラックだったから、その会社はそういうイメージになる」とのこと。逆に考えると、しっかりとマナーの一台は、会社全体みんなの高評価にもなるはずですよ。疲れの原因として悩みなどがあれば、社報13号もチェック! 心身ともに気を付けて、来月もご安全に頑張りましょう!

「**これまでもアリがとう**」
みやこ専務の



コア物流27年度が8月からスタート! 今期こそは……。

最近とても嬉しかったこと。本社で無事故ボード100日達成!

すこい、やっとなりました!

しかし私共の仕事はどんなに注意安全運転に努めたとしても事故がついて回ります。残念なことこれを書いてる現在はボード8日目です。今年残り92日。年内無事故で100日達成を目指す。がんばろう!

10月のお誕生日

- 7(金) ○○○○さん
- 18(火) ○○○○さん
- 19(水) ○○○○さん
- 23(日) ○○○○さん

