

常時使用する労働者が50人を超える事業場については、一般健康診断の結果を監督署へ報告していただくことになっていきます。当署管内の事業場



名古屋北労働基準監督署長 橋本 享

56

から報告のあった一般健康診断結果では、有所見者の割合が60%を超えており、愛知県や全国の有所見率より高くなっています。皆さんの事業場で

ヨーガ教室に参加して

は、大切な従業員に長く健康で働き続けてもらえるよう健康保険組合などとも連携して健康保持増進に取り組んでいただきたいと感じております。

私は健康診断として毎年夏の時期に人間ドックを受けておりますが、その結果が先日、自宅に届きました。結果は伏せさせて頂きますが、結果通知と一緒に健康教室の案内チラシが入っていました。チラシには、栄養教室、筋力測定教室、目の健康教室、ウォーキング教室などいくつかの教室名が書かれていました。昨年までは気にもとめなかったのですが、今回は運動不足の自覚があり、肩こりも酷く、運動系の教室で行けそうな日程ということで、ヨーガ教室を申し込んでみました。ヨーガ教室は1回限り

のもので、所要時間が1時間半程です。ヨーガというと、仙人のような先生(タレントの片岡鶴太郎さんみたいな)をイメージしていたのですが、



ヨーガを行う筆者

になりました。私は先生をまねて、手を上げたり、足を伸ばしたり、顔を上に反らせた(最近上を向くことがなかつたな)と考えたり

参加してみるとインストラクターの先生は若い女性で、参加者5、6人も私以外は女性ばかりでした。私が一番遅く会場に着いたこともあって、一番前の、先生の目の前の空いていたヨーガマットを(少し気恥ずかしさもありましたが)使うこと

く出来ていないことを自覚してしまい、自分でも笑いそうになるのを堪えながらも、なんとかヨーガ教室は終了となりました。教えてもらったヨーガの体勢は事細かに覚えることが出来ませんでした。が、ところどころ思い出

しながら、少しでも健康になればと、今でも気が付いたときにやっています。



厚生労働省「こころの耳」ポジシェア、症状から選ぶ「リラクセーションYOGA」