



タック健康人間宣言



2025年2月号

株式会社タック 総務部



まだまだ寒い日が続いていますね...

元気にお過ごしでしょうか。

風邪もインフルエンザもコロナも油断できません。

日頃から体調管理には気を付けましょう。



今月号のインタビューは設備課の須鎗さんです！

☆2025年度 第1回 タックインタビュー☆



須鎗課長の基礎体力UP術を紹介します！

2・3日に一回はウォーキングをして適度な運動をして
休みの日には畑仕事をして体を動かすことで
基礎体力の向上に励んでいるそうです。

・・・がしかし

現在はヘルニアの治療で動けないみたいです。。
みんなで楽しく畑仕事をしようとコメントいただきました。



やりすぎには注意・・・
何事にも適度が大事ですね!!



基礎体力をつけるには？



基礎体力をつけるには、基礎代謝もあげましょう！

「基礎代謝」とは人間が生きるために最低限必要なエネルギーのことです。

1日に使われる全エネルギーのうち基礎代謝が60～70%を占めます。

例えば・・・

◎体温を一定に維持する◎心臓を動かして血液を送り出す◎呼吸して酸素を取り込む
つまり、何もせず安静にしているだけでも消費される基礎代謝が、消費エネルギーの
半分以上を占めているのです。基礎代謝が高い人ほどエネルギーが消費され、太りに
くい体質にもなるのです。



基礎代謝を上げると良いことあるよ～♪

免疫力がアップして風邪がひきにくくなるパンダ！

血行が良くなり、冷え性・肩こりが改善されパンダ🌟

「お知らせだチュ」

3月3日はお待ちかねの健康診断があるでチュ！

あと1か月あると思って気を抜かず、健康を意識した生活を送るでチュよ!!!



文責：市原・吉田千

2025/2/3発行