

これがあるからがんばれる！ 私のオフタイム

OFF TIME

今月の趣味の達人

医療法人三幸会

藤田都司さん

(55歳・精神科看護師歴31年)

ロードバイク

始めたきっかけは？

43歳のときにがんを患い、自分自身の体を見つめ直すきっかけになりました。病気が無事に回復して、運動の制限もなくなり、年齢が50歳を過ぎた時に「身体改造」に取り組もうと考え、手軽にできる手段として自転車を思いつきました。はじめはクロスバイクで京都の街を散策する程度でしたが、人や車の混雑のない山里へ足が向くようになり、より本格的なロードバイクに乗るようになりました。

活動内容・実績は？

晴れた休日は、峠を目指して出かけます。フラットな道と違って、アップダウンのある峠はハードな道のりです。息を切らしてピークまで登り切ると、何とも言えない達成感、充実感があります。そして、その後は気持ちよく風を切る下りの道。軽快に風を感じながら、最高の気分を味わっています。レースにも参加していましたが、これからはタイムを競いあうよりも、走ることにそのものを楽しめるイベントの方を重視していきたいと考えています。

醍醐味は？

風景として流れていく自然の中で「無」になる時間は、極上のリフレッシュにな



レースにも参加。右は2013年の淡路島1周150kmを走るイベントに参加した際のもの。



ります。仲間が必要なゴルフなどと違って、思い立った時にいつでも一人できる点もいいですね。

仕事への影響は？

体が絞られたことで、フィットワークが軽くなりました。もともと身長180cmで大柄なほうですが、自転車に乗り始めてから体重が10kg減り、「アスリートっぽくなった」とよく言われます。また、管理業務のなかで知らず知らずたまってしまいうストレスを発散できるいい機会になっています。

あなたにとってロードバイクとは？

「無」になり、心身をリセットするための最高のツール。

眠りのプロに聞く！

快適な睡眠のためのQ&Aコーナー

Q 十分に寝たつもりでも、午後の決まった時間帯に眠くなる
ことがあるのですが、なぜでしょうか？(30代・男性)

A 人の睡眠リズムの周期から、午前2時と午後2時に眠気を感じやすくなると言われています。眠気を感じる時間帯には個人差もありますが、日中や夜間の業務を行う際に「2時前後」は特に作業に集中しよう」と心がけるといいでしょう。また、どうしても日中に眠気を感じるときには、15分程度の仮眠をとると、効率的にリフレッシュでき、作業ミスも防ぐことができます。

回答者：
東洋羽毛工業 金子勝明さん

東洋羽毛 豆知識

東洋羽毛は「睡眠」についての知識を深めていただくための研修や講習の活動も積極的に行っています。睡眠健康指導士の資格をもった社員が出張して、病院内での講習会なども行っています。お気軽にお問い合わせください。



Anniversary
TUK 東洋羽毛