



iwork-pro.jp



アイ・ワーク News

iwork News Vol.8



Dream

オンラインで
スキルアップ研修を受講したい

妻の陰口を
言わない

100

やりたいこと

皆様、どうも夢追い人の元永です。いきなりですが「夢」ありますか？
幼少の頃は必ず「○○になりたい!」といったような夢があったはずが、
年を重ねるごとに夢を持たなくなったり、諦めたり・・・「今は別に夢な
んで特に無いよー」と言われる方も多いのではないのでしょうか。

夢追い人の私元永は、毎年お正月に「その年の実現したい夢(や
りたいこと)100」を設定するようにしております。皆様に自信を持って
お見せできるような高尚な「夢」ではないのですが、実現したいことを
明確にするために掲げているもので、かれこれ20年くらい毎年行って
います。

年末にはその年の振り返りをするのですが、経済的な理由や諸事
情で実現不可能だった「夢」もあるにはあるのですが、「夢」のスケール
の大小に関わらず、「夢を明確」にして、「積極的に行動」さえすれば掲
げていた夢を実現できる、近づくことができると私は思っています。

弊社で、チラシやwebサイトの制作を依頼される際、必ずお聞きし
ているのですが「将来どのような姿を目指しますか」「やりたいこと、
実現したい姿は何ですか」といった目的やビジョン、「夢」をお聞きする
ようにしています。その「夢」が明確でない場合、デザインの方向性がず
れてしまうことも往々にしてあるからです。

デザイン会社ではありますが、そういった皆様の夢の実現のために
積極的にお力添えできる会社、そして人間でありたいと強く思ってお
ります。

2023年ももうすぐ終わります。
来年はより多くの皆様の「夢」を実現するためのお手伝いができるこ
とを弊社の「夢」として精進いたしますので2024年も何卒宜しくお願い
いたします。

夢

仕事部屋を
より働きやすい
環境にしたい

テレビ台を
自作したい



“髭の似合う40代に憧れる”
ディレクター 元永
N.MOTONAGA

ありますか？

以前失敗した水菜を
うまく育てたい!!!

庭で燻製したい?

Jogging



“糖質捜査官”
WEBディレクター 川出
K.KAWADE

— 第2弾 —

筋肉は裏切らない!

昨年末に、あまりの運動不足と体重の増加、体の不調に危機感を覚え、今年の初めから取り組んでいるダイエット。

途中全く体重が減少しない魔の二ヶ月もありましたが、食事の記録と運動(ウォーキング、筋トレ)の結果が出てきました!

体重…マイナス10kg達成!(現在は夏の不摂生で+2kgリバウンド)
健康診断の結果……コレステロールの値が良い方向に。
以前より疲れにくい!腰痛になりにくくなった!

今日は、運動について報告していきます!

高校の体育の授業以来、全く運動をしてこなかったので、去年は歩いて10分のコンビニに行くのも車。家の中の階段を登っただけで疲れるという、筋力・持久力ゼロ状態でした。

食事の記録と一緒に、まず始めたのはウォーキング。15分程度の散歩から始めました。家のすぐそばに、琵琶湖疎水が流れていて、そこを歩くことにしました。春は桜の名所でもあるのですが、時期は1月。寒風吹きささぶ中、時には雪の日もありましたが、朝15分のウォーキングを続けました。

ウォーキングのお供は、「Google fit」というアプリ。

「一定ペースのウォーキングを試す」というボタンを押すと、1分間に何歩歩くか選択できます。選択した速度で「カチ、カチ、カチ…」と音を出してくれますので、それに合わせて歩きます。運動終了後に、何kcal消費したか教えてくれるのもモチベーションに効果的です!最初は、100歩/分で始めたのですが、2ヶ月も経つと、だんだんと物足りなくなり、120歩/分で60分くらい歩けるようになってきました。

Newtonムック「筋肉の科学知識 体づくり編 最新版」なんていう一生買わないだろうと思っていた本も購入して、筋肉について勉強しました。有酸素運動は、体重減少に効果的な心拍数で2ヶ月ほど行くと脂肪が減りやすいそうで、その心拍数はこの計算式で求められるそうです。

心拍数など気にしたことがなかったので、早速スマートウォッチを入手して、普段の心拍数を調べてみました。目標心拍数 116 となりました。

ウォーキングでの心拍数は100程度。もう少し心拍数を上げたい。少し走ってみようか…とスロージョギングを始めたのは3月。3分以上走ることなど20年以上なかったので、走れるとは思っていませんでしたが、8-10分/kmの速度なら10分弱走ることができました!!(←とても小さすぎる進歩ですが、本人には驚きの変化でした!) 走っている途中で心拍数が落ちてきたら、速度を上げます。スマートウォッチも良い動機付けになります。10ヶ月経った今では、8-10分/kmの速度で30分位走れるようになってきました。

8-10分/kmの速度のスロージョギングは、周りから見ると、きっと疲れ切って走れてない人に見えているでしょう(笑)。徒歩の人に全く追いつかないことも。でも、息も切れず、同じ時間でウォーキングの倍のカロリー消費です。(こちらも Google fit>一定ペースのウォーキングを試す>ジョギング で計測可能です)

夏は暑すぎて、早朝にジョギングしていましたが、寒くなり走りやすくなりました。

これからも健康のために、運動を続けていきたいと思います!



▲ Newton別冊
「筋肉の科学知識
体づくり編 最新版」

◀ 運動のお供
Google fit



目標心拍数

(最大心拍数〔通常220 - 年齢〕 - 安静時心拍数)
× 40% (運動習慣がない人)、50~60% (中高年、肥満の人)
+ 安静時心拍数