



まつさか整骨院 NEWS LETTER

Vol.
37

仕事で忙しくて時間がない社会人の成功をサポートしています。
まつさか整骨院 院長 濱口哲治です。



三重高校男女サッカー部、
ヴェルデラッソ松阪のトレー
ナーとして活動。

まつさか整骨院 院長 濱口哲治



“体が資本”と昔からいわれていますが、普段から健康を意識し体を鍛えている社会人はどれくらいいると思いますか？

goo リサーチとプレジデント編集部が行った共同調査によれば、「毎朝の体操、1 駅分歩くなど、日常の中に決まった運動を取り入れ、習慣化している」と答えた人は、「あてはまる」「どちらかというにあてはまる」の合計が、年収 400 万円台の 27.3%に対し、年収 1,500 万円以上では 40.5%と、大きな差がある結果に。

他にも、ランニング専門誌『ランナーズ』が行った調査では「皇居を走る男性ランナーの半数以上が年収 700 万円以上」という結果も出ています。

以上のことから「収入が高い人は、健康に気を遣っている傾向がある」という常識が見えてきます。

実は、その背景には以下のようなポイントがあるようです。

1. 計画的に仕事をするスキルと体を鍛えるスキルは似ている

仕事ができる人は計画的に仕事を進めることができるため、プロジェクトの進捗を把握したり、事業全体を俯瞰する視野を持っています。体を鍛える場合、自身で目標を設定し、その目標を達成するためのプロセスを逆算して、トレーニングしなくてはなりません。以上のことから、自身で目標を持ったダイエットや筋トレをする際にも役立ちます。

2. セルフコントロールは、仕事にも健康にもいい影響をもたらす

社会人なら「楽しくなくてもやらなければいけない仕事」は多くあります。そんなときでも自らの気持ちをコントロールし、前向きに仕事に向き合うことは健康的な習慣を継続することと似ています。「忙しくてもジムに行く時間をつくる」「朝早く起きてランニングをする」「アルコールや脂肪分の多い食事を控える」など、自らを律することができる能力の有無は、仕事においても影響するといえるでしょう。

3. お金を稼ぐ人は、体へ投資する意欲も高い

「お金持ちが最後に選ぶ買い物は健康だ」という話があります。どんなにお金があっても健康でなければそれを自由に使うことはできません。そのため、お金を稼ぐ人は、定期的に人間ドックに通ったり、パーソナルトレーナーを付けてエクササイズするなど、体にも投資する意識が高くなるようです。

4. 仕事ができる人も、体を鍛えている人も、自信を持っている

仕事ができるようになると少し自信がつかいませんか？ それと同様に、プロポーションの美しい女性や、腕っ節の強い男性は、自分に

対する自信を持っていることが心理学でも証明されています。自信は、自分への信頼の積み重ねで生まれるもの。仕事も健康な体づくりも、途中で投げ出したりせず、トレーニングを積み重ねていくことでスキルが身に付き、それが自分に対する自信になっていくというところが似ているようです。

「仕事ができる人」と「体を鍛えている人」の相関関係の理由、納得のいくものでしたでしょうか？

20 代のうちは不摂生な生活を送ってもそこまで体に差し障りはないし、体を鍛えることに投資する余裕はないというのが本音かもしれません。「体を鍛えればできるビジネスマンになれる」とは必ずしもいえませんが、相関関係があるのは間違いなさそうです。

これを機に、トレーニングを始めてみてはいかがでしょうか？

なお、当院では筋力アップや姿勢改善、ダイエットなど、体質改善をサポートするため、『indepth (インデプス)』という機械を導入し、忙しい社会人の健康と成功をサポートさせていただきます。

これは、激しい運動をすることなく寝ているだけで筋力アップ (特にインナーマッスルのアップ) ができる機械で、三重県で有名な工務店の社長や社長夫人も通われてます。

ご興味のある方は、お気軽に院長までお問い合わせください。

通常 3,500 円のところが、今なら 1,000 円でお試し体験できます。今まで味わったことのない体験ができると思いますし、私自身もインナーが鍛えられているのを体感させていただいています。

まつさか整骨院 院長 濱口哲治を、今後ともよろしくお願ひします。

Information まつさか整骨院

■ 住所：〒515-0019 三重県松阪市中央町 638-4
■ 定休日：水曜日 午前、土曜日 午後、日曜・祝日

■ TEL/FAX：0598-52-3113
※土曜日診療時間：8：30～13：30

■ 診療時間：午前 8：30～11：30
午後 15：30～19：30