



～〇〇力をつけたい!～



印藤 晴子

皆さんはもっとつけたい能力がありますか? 私は英会話を学んでいるので、語学力がつけたいです。でも勉強すればするほど「どれだけ奥が深いのか」と思います。ゴールはまだ遠いんですね。さて、スタッフの皆さんはどんな力をつけたいのでしょうか。



現実的ですが、貯蓄力です(笑)。なぜか私の場合「お金を貯めよう!」と決意した年に限って、家族が病気をしたりしてお金が出ていくんです。今年は「主人が定年したら、田舎の実家を建て直して過ごそう」という夢に向かって貯蓄を始めたのですが、半年過ぎた時点で尻すぼみ(泣)。でも家族全員が健康でいられるから、これでいいのかな、なんて呑気に思ったりもしています。



石原 洋子

ズバリ、もっとコミュニケーション力を高めたいです。商談にしても社内のやりとりにしても、自分はまだまだ言葉が足りないと感じます。相手の気持ちをちゃんと理解して、自分の思いをしっかりと伝えられるようになりたいと思います。社長は英語を勉強していますが、僕は日本語から勉強し直したいくらいです(苦笑)。



重富 幸治郎

歳を重ねて、自分のことに構わなくなっていたのを反省するこの頃です。休日はメイクをせず、エプロン姿でスーパーに行ったり…。でも最近では休日にもメイクをして、服装もきちんとするよう心がけてます。身なりだけじゃなく言葉遣いも大切ですよ。ね。「あれとって」とか「これして」とか言わずに、ちゃんとした会話をしたいです。これって何と呼べばいいかわからないから、勝手に「大人の女子力」と名付けてみました(笑)。



突松 千恵子

気持ちをすぐに切り換えられる能力…スイッチカとでも言うのでしょうか。それがほしいです。私は失敗したりすると、しばらく立ち直れないところがありまして。それでも、好きなドラマを見たり本を読んだりすると、また元気になるのですが、ドラマは4話ぐらい見なきゃいけない(苦笑)、本も読み終わるまで1日はかかるので、もっと瞬間的に気持ちを切り換えたいです。どなたか、いい方法を存じでしたら、ぜひ教えてください。



沖 知美

沖知美のひと言韓国語

沖です。同じ「さようなら」なのに、なんで言い方が2通りあるのか疑問です。ね。これは、自分が見送る方だったら「안녕히 가세요. カセヨ」と言って、見送られる方だったら「안녕히 계세요. ケセヨ」と言うんです。他に「おはよう」も、家の中で言う時と、外で言う時では、言葉が違ったりします。同じ挨拶でも、自分の立場や場所によって使い分けねばならないところが、韓国語の奥の深いところですね。

「さようなら」

안녕히 가세요.

アンニョンヒ カセヨ

안녕히 계세요.

アンニョンヒ ケセヨ

月刊 つばさ

私たちは、皆さまを新たな発展と飛躍へ導く“翼”となります。



2012年10月号

終わりにして始まり。

運命的に言うと私の今年の運勢は「良」(ごん)。終わりにして始まりという節目なんだそうです。

このつばさにも毎回登場し、長きにわたり私を支えてくれたスタッフがこの度退職します。まさに節目となりました。

幼稚園の同窓生だった実松。入社してしばらく経ってから気がついたのですが、物置の奥から出してきたアルバムを開くとなんと隣りで写っていた写真が何枚もあって、よくよくのご縁を感じたものでした。

また、わが社初の寿退社となった沖。

これから二人はパートナーをサポートする人生が始まります。場の雰囲気を感じ、みんなを和ませる二人ですので、きっとこれからの人生も気くばりを忘れないことでしょう。新たな人生の始まりに心からのエールをおくりたいと思います。

そして私も新たな一歩を踏み出して、起業の時の初心を忘れず、世の中とお取引先がどんなことを求めているのか、それに対してORTICが応えられること、貢献できることは何かを見つけたいと思います。



株式会社ORTIC
代表取締役

印藤 晴子

間違った ダイエットを していませんか？

健康の種

食べ物が美味しくなると、同時に体重も気になり始めますね。だからといって、むやみにダイエットをすると、健康を害してしまう恐れがあります。あなたの信じているダイエット法が間違っていないか、もう一度チェックしてみてください。

特定の栄養素を 避けたダイエットは ×

特によく聞くのは、炭水化物を抜くダイエット。ご飯やパン、麺類やイモ類などの主食を抜き、糖質の多い果物や野菜なども食べないようにするダイエット法です。これだと、イモ類や果物などに多く含まれる食物繊維が摂取できないほか、炭水化物を減らした食事は脂質が多くなる傾向があり、心臓に負担をかけてしまいます。体に必要な栄養素を摂れないばかりか、逆に特定の成分を摂り過ぎてしまうのは、非常に危険です。

限られた食品しか 食べないダイエットも ×

「○○を食べると脂肪が燃えて痩せる」などという話も聞きますが、結論として、脂肪を燃やす食品はありません。一時的にエネルギーの消費を速める食品はありますが、それで痩せることはありません。むしろ、体に必要な栄養素が極端に不足し、特定の成分を摂り過ぎてしまうので、健康を害する可能性があります。



1日3食、適度な運動が ダイエットの基本！

摂るエネルギーより使うエネルギーを多くすれば、体重を減らすことができます。必要な栄養素を3回の食事で摂ったうえで、適度な運動をしましょう。食べ過ぎ気味の人は、夕食を軽めにしましょう。運動をせず食事を減らすと、体脂肪と一緒に筋肉も落ちるため、基礎代謝量が減って脂肪が燃えにくい体になります。またリバウンドした時に脂肪だけが増え、以前より体脂肪の割合が増えてしまいます。

無理なダイエットで急激に体重を減らした場合、脳や心臓の働きが低下したり、女性の場合は月経異常や骨粗しょう症になる恐れもあります。体の信号を見落とさず、正しいダイエットで健康的に痩せましょう。

「ダイエット臭」って何？

最近、ネットなどで「ダイエット臭」という言葉を目にします。これは急激なダイエットや運動不足によって、代謝が低下したために発生する乳酸とケトン体によるものと言われています。乳酸はアンモニアと一緒に汗の中に出るため、汗をかくとアンモニア臭がします。また強烈なニオイ物質であるケトン体が血中に増加すると、口臭や体臭が臭くなります。もし体臭に変化が生じたら、あなたのダイエット法が間違っているという信号かもしれません。



それ、ウソです

丸山寛之

第59回

3D映像の危険性

企業や関係団体でつくる3Dコンソーシウム(3DC)などは、視聴者、映像制作者、製造者それぞれに快適な視聴のための安全ガイドラインを作成。(朝日新聞2011年11月7日「体とところの通信簿」3Dで疲れ目)

なんだか重箱の隅を楊枝でつつくみたいだが、朝日には珍しい誤植を見つけた。「コンソーシウム」は「コンソシアム」だろう。

コンソシアム【consortium】①協会。組合。多く、特定の目的のために集まった企業連合をいう。②国際借款団。発展途上国への経済援助についての調整を行うために、先進工業諸国の政府や銀行が設ける機関・会議。一と「広辞苑」にはある。「3DC」のコンソシアムは、むろん①のほうだ。

ということで、3D(三次元)映像のしくみ、危険性について、専門家の解説をご紹介します。

人間の右目と左目それぞれに映る映像は、左右数センチの視点の分だけ異なる。このわずかなズレ(両眼視差)によって、脳は、ものの立体感や遠近感を認知している。

言い換えると、右目、左目それぞれでとらえた2D(二次元)の視覚情報を、脳内で3Dに変換して外界を知覚している。

3D映像のしくみは、この「目で見て、脳で描く」という特性を利用し、左右の目に映る映像を微妙にズラした画面をつくる。それを専用眼鏡で見ると、脳の中で映像が融合して、物体が飛び出したり引っ込んだりする。

当初はアトラクション系の飛び出し映像が中心だったが、最近は画面より奥行き方向に展開する引っ込み映像のものがふえてきた。

飛び出し映像は、右目の映像は画面の左、左目の映像は画面の右に投影されるため、目は、普通のテレビや映画の2D映像を見るときより内に寄せた状態(寄り

丸山寛之 プロフィール

医療ジャーナリスト。NPO法人日本医学ジャーナリスト協会会員。1932年、鹿児島県生まれ。新聞記者、医学雑誌編集者を経て医療ライター。1960年代初めから面接取材した医師・医学者は優に1000名を超える。著書＝「がんはいい病気」(マキノ出版)「読むサプリ」(明拓出版)「この酔狂な医者たち」(草思社)「ビジネスマン元気術」(日本マンパワー出版)など。雑誌「社快」に「名医が聞く」連載中。Webサイトに「健康1日1話」<http://www.maru-san.info/> を開設。毎日更新している。



目)になる。一方、引っ込み映像の場合は、目は、2D映像を見るときより外寄りになる。つまり、3D映像を見るときは、目の寄せ方が異なる。

2D視覚情報を脳内で3Dに変換し、物を立体的に見る力(立体視)は、生後、左右二つの目で物を見ているうちに発達する。立体視を含む両方の目で物を見る機能(両眼視機能)は、6歳くらいまでにほぼ完成する。

この両眼視機能の発達期に、目の寄せ方が異なる(両眼を分離して見る)3D映像を見ると、素因のある子は、まれに斜視になる可能性がある。

3D映画視聴後に斜視になった、飛び出す3D本で1カ月ばかり遊んでいたら複視(ものが二重に見える)になった—といった例があるようだ。

斜視の素因があっても問題が起きるのはごく一部で、素因のない子だったら問題はないのだが、3Dのガイドラインには「6歳以下の視聴には注意を要する」とある。

斜視の素因があるかどうかは、眼科で検査してもらえばわかる。

斜視の素因がなくても、左右の視力に大きな差がある(近視や遠視の度合いが左右で違う)人、複視の経験がある人、緑内障、白内障の人などは要注意。むろん、このことは子どもに限らない。

幼い子どもが3D映像を見るときは、親が近くで様子を見て、異変があればすぐに止めること。

以上、日本眼科学会・日本眼科医会合同プレスセミナー(講師＝不二門尚・大阪大学大学院教授、半田知也・北里大学講師、原直人・神奈川歯科大学横浜クリニック医師)のレクチャーを要約した。

3Dコンソシアムの安全ガイドラインは、3DCのサイト(<http://www.3dc.gr.jp>)から閲覧できる。

