

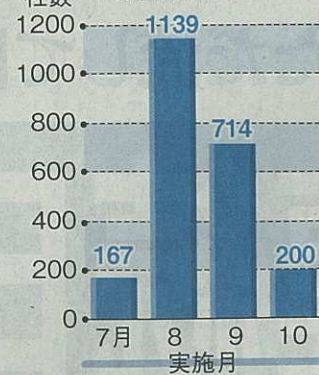
生活 Life

就活コンシェルジュ

Q 希望のインターンシップに参加できず、落ち込み中です。当初の志望企業以外からも得られるものは多数。諦めず、参加機会を探してみてもいいですか。

A 希望のインターンシップに参加できず、落ち込み中です。当初の志望企業以外からも得られるものは多数。諦めず、参加機会を探してみてもいいですか。

インターンシップ 実施開始月



出典:リクナビ2015インターンシップ&キャリア(7月19日時点)

インターンシップ 企業見る目磨いて

就職活動に関する疑問や体験をお寄せください。読者の参考になるものは、就活コンシェルジュで紹介させていただきます。〈メール〉life@ankai.co.jp〈FAX〉03・3270・2424

く社会人との出会いを経て、徐々に「一緒に働く人」や「職場の雰囲気」を大切にする人が多くなりま

す。企業選びの軸がイメージ先行型から、自分が実際に働く場としてどうかというリアリティー重視型に成熟するといえるでしょう。

インターンシップは、こうした働く人や職場の雰囲気リアルに体感できる絶好の機会です。当初の志望企業の選考に通らなかったとしても視野を広げるチャンスと捉え、別の企業を探して再チャレンジしてみましよう。どんな企業でも「働くこと」のリアリティーを体感できますし、企業を見る目を磨けます。この先、就職活動に臨むときに役に立つはずです。

リクナビインターンシップ&キャリアを見ると、9月にインターンシップ実施予定の企業は714社、10月以降も200社が実施予定。この機会を最大限活用し、自らの糧にしてほしいと思います。

(リクルートキャリア 就職みらい研究所主幹研究員 江田佳子)

医師とトレーナー連携

生活習慣病などの予防や改善に医師から運動を勧められることがある。こうした中、「正しい運動の方法を知りたい」「体への負担が心配」という人のために医師とトレーナーが連携した「メディカル・フィットネス」が注目されている。

(戸谷真美、写真も)

血圧220→130

東京・浅草の鰻店「初小川」の女将、河合恵さん(54)は今年5月から「画国東口クリニック」(東京都墨田区、03・6240・2322)のメディカル・フィットネスジム「Ts Energy(ティーズ エナジー)」に通っている。高血圧に悩んでいた河合さんは同院で治療を受けながら週1、2回、トレーナーのもとでマシントレーニングやストレッチで汗を流す。

1年ほど前、最高で220だった血圧は現在では上が130、下が70までに落ち着いた。河合さんは「スポーツクラブの会員になっても、結局、お風呂だけの

正しい運動習慣へメディカル・フィットネス

会員だった。マシンの使い方も教えてもらえて安心。疲れにくくなって体調は良い」と笑顔で話す。

同院は痛風や糖尿病、腎臓病などの患者が多く通う。理事長で内科医の大山博司さんは「患者さんに『運動してくださいね』と話すが、それ以上の指導はできず、効果を実感するの

が難しかった」と話す。例えば、「1日1時間を目標に歩く」ことを勧めても、歩き方によっては効果が薄いこともある。同院では、専門のトレーナーが正しい歩き方や負荷を指導。家でできるトレーニングメニューもそれぞれの患者に合わせて作成し、医師や管理栄養士が情報を共有す

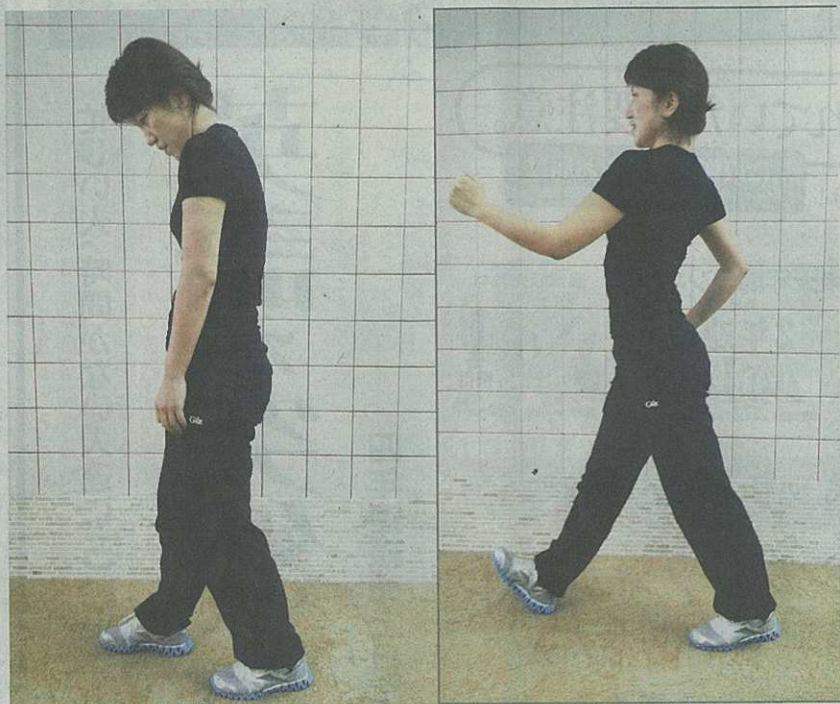
る。ジムを開業して3カ月。治療のタイミングでジムを利用し、正しい運動習慣を付けることで、血圧や血糖値が下がったり、安定したりする効果が出始めた患者もいるという。

生活に張り

都内で薬剤師として働く男性64は15年前から透析を受けている。筋力が落ちたため、前屈みになって歩くようになり、転倒したり膝を痛めたりすることもあ

った。しかし、正しい歩き方を教わったことでそうしたことは減った。「透析患者って汗をかかないんです。僕はここに来て5年ぶりに汗をかいた。生活に張りが出ました」と話す。

大山さんは「例えば、痛風は30、40代が発症のピーク。そこで生活習慣が改善されないと、心筋梗塞や脳卒中のリスクも上がる。治療とともに運動することで正しい習慣を身に付けてもらえれば」と話している。



正しい歩き方は「視線上げ、かかとから着地」

「Ts Energy」のチーフトレーナー、山田美紀さんに正しい歩き方を教わった。

「理想的な歩幅は、だいたい『身長-100センチ』。ほとんどの方は、これよりも狭い歩幅で歩いています」と山田さん。

特に意識せずに歩くと、猫背になってしまい、歩幅も狭い「足だけで歩く歩行」=写真左一になってしまいがち。まず、①視線を上げる②かかとから着地し、足の裏全体を

使ってつま先で地面を蹴る—ことを意識する—同右。

これによって、自然に背中が伸び、歩幅が広がることを実感できる。これらを意識することで腹筋や背筋を使う歩行になり、より多くのエネルギーを消費できるはずだ。

ただ、この歩き方はヒールの高い靴を履く際は危険だ。通勤などの際にウォーキングするなら、低いヒールの靴かスニーカーなどを履いて行いたい。

子育てなんでも相談室

Q 1歳の子供がいます。夫は仕事が忙しく、帰宅は毎日、夜11時。休日も仕事や接待でほとんど家にいないので、子供もなついていない気がします。

A 毎日仕事で忙しく、子供とゆっくり触れ合えないのなら、恐らく家事も育児もあまり手伝ってもらえない状況では? 困りますよね。でも、それを一番嘆いているのは案外、ご主人かもしれませんよ。

子供と触れ合う時間が少ない父親は、触れ合ったその時間、子供とどのように

夫が忙し過ぎる

過ごしているかがポイントです。もしもご主人が「子供と過ごせるときは子供をいつも笑顔にしている」というのであれば、全く問題ありません。

「毎日早く帰宅し、休日もたっぷりあるけれど、子供を笑顔にするかかわりなにかない」という人よりも断然、素晴らしいお父さんです。触れ合う時間の短さがハンディになっていないどころか、子供は成人後も「おやじはよく遊んでくれた」という印象が残っているものです。

「わが子が大好き」、そして「わが子に関心がある」。父親に大切なのはこの2つです。その2つの有無が分かる「お父さんテス

ト」なるものを数年前に作成しましたので、一部をご紹介します。お子さんに関する6つの設問で、「知っている」が4つ以上あれば合格の簡単なテストです。

①誕生日②歩き始めの時期③好きな歌やキャラクター④わが子が笑うツボ⑤近所の同世代の子供の名前⑥母子手帳のおおよその内容。

どんなに忙しい父親でも、わが子に愛情と関心があれば自然に〇が付くものばかりです。ちなみに、母親はほぼ100%が満点を取ります。ご主人にも、こっそりやってみてもらってください。

(こどもコンサルタント 原坂一郎)