



2025年12月号 (vol.141)

ひぐちん通信

ヒグチ鋼管株式会社 〒547-0001 大阪市平野区加美北 4-6-21

Tel:06-6791-7788 fax:06-6791-8588 代表取締役 樋口浩邦

◆腰は「要」。車の運転と腰への負担◆

こんにちは、お世話になっております。ヒグチ鋼管代表の樋口です。ひぐちん通信第141号をお送りいたします。よろしく願いいたします。

さて、最近、腰痛の原因がわかったような気がしています。少し前、朝起きると腰が左右に裂けるような痛みに見舞われ、それがしばらく続いていました。

以前、ひぐちん通信内で「腰痛の原因はゴルフの練習ではないか」と書きましたが、どうやらそれだけが原因ではないようです。

よくよく考えて結論に至ったのが、車の運転でした。私は毎日車に乗り、ここ10年は年間で36,500km走ることもあり、それはつまり一日100km走っている計算で、コロナ禍を経て外出の機会は減りましたが、現在も一日70~80km走っています。

長距離ドライバーさんやタクシードライバーさんなども腰痛に悩まされていると聞きますが、私にも車の運転で腰に疲労が蓄積され、ダメージが来ていたようです。

それがハッキリとわかったのは、車での移動を減らしたときでした。車の運転を控え、電車での移動、そして歩きやすいエコーの靴で歩くことを優先させたところ、ずっと続いていた腰痛がだいぶ緩和されたのです。そこで私は、自分の腰痛が車の運転から来ているのだと確信しました。

もちろん、車の運転をゼロにはできません。運転するときは、今の私の車の座席シートについている、腰のあたりをエアで膨らませる機能を使うと、姿勢がよくなるのか、痛みが減った気がしているので、こちらを活用していこうと思います。

今、私を含め、腰痛を持たれている方はとても多いと思います。「腰」という漢字は、身体の意味を持つ部首「月(にくづき)」に「要」です。腰は身体の要であって、それだけ大事な部分です。



ゴルフの練習にしても、パーソナルトレーニングの筋トレにしても腰に負荷はかかっていますが、私の場合は連日の運転が特に影響していたようなので、これからできるだけ、移動は「歩く」ということを取り入れ、腰への負担を減らしていこうと、改めて思いました。

◆3S活動&業務改善情報◆

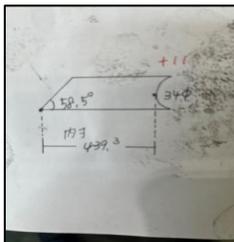
(整理・整頓・清掃)当社の取り組みをご紹介します。



①棚を作り直して中身を整理し、表示を付けました。by勝間公治



②切削油など、まずはオイルポットに入れてから油差しに補充していたのを、蛇口コックを購入し、スタンドを作り、直接油差しに補充できるようにしました。お陰で、油をこぼすこともなくなりました。by川中剛・チャンスアンニャン



③片斜切断品の反対側にエグリ加工をする時、丸パイプの場合、ねじれないようにするのが大変だった。そこで、角パイプを同じ角度で切断して、切断面を合わせることで、ねじれを防止しました。by上岡浩二



④プレス刃の引掛けボードをテーブルと一体化して、刃を取りやすくしました。by中川誠



⑤エアコンのフィルターが汚れていたなので、綺麗に掃除しました。by林由香里・中川真理子・吉川知寿

◆発行者コラム◆

最近、ゴルフのズボン了新調したらウエストが79になっていました。これは週1で継続しているパーソナルトレーニングのおかげです。もともと、私のウエストは86ぐらいありました。週1回40分程度のトレーニングを続けていったところ、しばらくしてウエストが82ぐらいになり、今、79にまで絞れました。個人的に、自分のウエストは79~80がベストだと思っていますので、この状態をキープしていけたらなと思っています。来年もパーソナルトレーニングを継続しようと思います！樋口

【発行者プロフィール】

名前: 樋口浩邦(ひぐちひろくに) Eメール: hirokunister@gmail.com

誕生日: 昭和41年3月16日 出身地: 大阪市東住吉区

経歴: 関西大学卒業後、丸一鋼販(株)に入社。名古屋営業所で5年間お世話になった後、ヒグチ鋼管(株)入社。平成13年7月に代表取締役就任。

令和3年12月に溝口工業(株)を、令和5年7月に(株)三洋精密工業を子会社に。

趣味: 仏道実践・ゴルフ・読書 モットー:『大丈夫!なんとかなる(´▽`)』

