



◆コラム 「読書・スポーツの秋」

皆さんはこんな悲しい体験をしたことはありませんでしょうか。
頭では出来ている(若いころの記憶)けど体が付いてこない…すぐに筋肉痛になる…
私自身社会人になってから運動量が減り、今ではこの体験に痛いほど直面しています。

この危機を打開しようと思うもなかなか行動に移せない中、
「運動脳」という本に出会いました。

この本は、運動が脳に与える効果やメリットを科学的に解説したものです。
私はこれをきっかけに週2回河川敷を走ることにしました。
まだ始めたばかりですが…

皆さんの中にも運動しない!&と思いながら、
やる気が起きない方も多いのではないのでしょうか。
ぜひ一度、この本を読んで運動熱を呼び覚ましてみてはいかがでしょうか。
秋はもうすぐそこです。

広島支社 営業担当 S.S



Photo: T.Murakami

9月の写真
「天空の花畑(そばの花)」

*撮影場所…福島県南会津町高杖
標高1000m 14haの広大なそばの花畑です。
そばの花は9月上旬まで見ることができます。
(2023年8月撮影)

ひっじ雲アンケート調査! 教えて! 普段の「すいみん事情」!



ほとんどの皆様が毎晩していること…睡眠。
健康志向が高まっている昨今、健康とも深い関係にある睡眠の時間を
「より良いものにしたい」、または「まさに今こたわっていることがある」
という方も多いのではないのでしょうか?
…という事で、今回は、皆様の普段の睡眠について教えてください!
寝るときの環境や、良い眠りにつくためのこだわり などなど…
皆様の睡眠事情について、お気軽にご回答いただけますと幸いです。
1分程度でどなたにもご回答いただけますので、**こちら**よりお気軽にご回答ください!
調査結果は来月のひっじ雲にて掲載予定です!

●●● ご好評につき、第二弾! ●●● 「イコポぬいぐるみ(キーチェーン)」をプレゼント!



約9cmの
ミニサイズ!

本アンケート調査にご回答いただいた方※1のうち、
抽選で3名様に当社キャラクター「イコポ」のぬいぐるみ(キーチェーンタイプ)を
プレゼントいたします!

※1 抽選にご参加される場合は、
発送先住所と氏名をご記入いただく必要があります。
※2 抽選対象は、期間内に本アンケートにご参加いただいた
お客様となります。
※3 当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。



ひっじ雲アンケート調査! 教えて! 普段の「すいみん事情」!

こちらをクリックしてアンケートにご参加ください!

回答受付期間: 2023/09/07(木)8:00~2023/09/23(水) 18:00

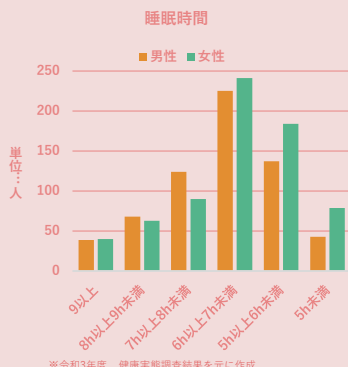
▶ 理想の睡眠時間も十人十色?

厚労省の調査によりますと、「6時間以上~7時間未満」が
34.7%と最も多くなっています。

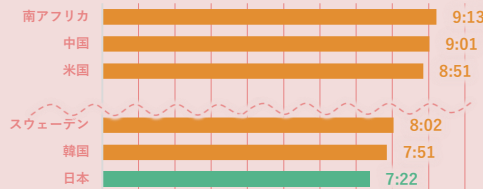
では、理想の睡眠時間はというと…

従来は、8時間などと時間数が挙げられていることも
ありましたが、今では理想の睡眠時間も人それぞれである
とされることも多くなっているようです。

個人個人で日中に眠くならない程度の理想の睡眠時間が
確保できれば、時間数にこだわらなくてよいという事です。
休日にお昼まで寝てしまう方、日中に眠気に襲われる方は、
要注意なので、一度見直しをしてみてくださいいかがでしょうか。
睡眠不足を解消しながら、健康に過ごしていきたいですね。



平均睡眠時間の各国比較



国別で睡眠時間を比較してみると、日本は最下位…。
理想の時間は人それぞれですが、
睡眠不足の人が多い国とも言えそうですね…



ホームページ: <https://www.ikont.co.jp/>

ムービーライブラリー: <https://www.ikont.co.jp/product/movie/index.html>

採用事例: <https://www.ikont.co.jp/product/industry/index.html>

製品選定サポート: <https://www.ikont.co.jp/product/support/index.html>

ご不明な点はお気軽に **IKO**・取扱販売店にご相談ください。

ひっじ雲
バックナンバー
公開中!

IKO MECHATRONICS SITE

IKO VIRTUAL SHOW ROOM

お問い合わせ先