

今から始める
仕事のための
健康習慣づくり

吉田 順子

まえがき

皆さん、初めまして。

わたしは、現在フリーランスのトレーナーとして健康のサポートをしています。

IT化が進み、オフィスでのパソコン作業やスマートフォン操作によって姿勢が悪くなる方が増えました。腰痛だけでなく、肩こりや首こりなどの不調でお悩みの方へ、痛みを和らげラクになる方法としてストレッチやトレーニングという運動手法からの指導をしています。

元々は病院の医療事務やオフィスで働く事務職を10年間していました。その後、31歳になってから、このトレーナーとしての仕事に就きました。

それまで決して順調ではない道のりだったからこそ、運動することを「つらい」「きつい」と思われる方へ、健康で「楽しむこと」をモットーに指導しております。

働く方がもつと健康という習慣に興味を持ち、身体のメンテナンスやコンディショニングは特別なものではなく、健康な身体があつてこそ働けると感じてもらうこと、さらに、さまざまな仕事や業種で働

いてきたわたしの経験をお話することで、男性にも女性にも「健康で働く」ということの素晴らしさをお伝えしたいと思いました。

わたしのこれまでの人生のこと、かけがえのない家族の存在があつたから、ここまでこられたこと、そして、これまで支えてくれた方への感謝の気持ちを1冊の本にまとめました。

わたしがこの本で皆さんに伝えたいのは、自分で行動することで人生は変えられるということです。特別なことはありません。それは変わる！という固い決意と行動をした結果なのです。不健康な家庭と自分が不健康だったからこそ、健康のありがたみがわかります。今のわたしだから伝えられる、健康の習慣。あなたとあなたの家族も職場の人もすべての人が健康になりますように。

それでは、あなたも健康な人生へ向けて出発しましょう!!

吉田 順子