

今年から職場に健康飲料販売の人が来るようになりました。

1日に1回、昼休みの少し前に台車をおしてやってきます。健康を気にする人たちがそわそわし始めるのが11時半過ぎ。血圧を下げる、腸の動きを整える、コレステロール値を下げる等、色々な健康事情を抱えて財布を手に台車の前に集まります。中には両手いっぱい、一度に千円以上の健康商品を購入する人もいて社内ではちょっとしたブームです。

キャッシュレス時代に突入しているようですが、ここでは現金払いです。販売の人が暗算で、ちょっと品数が多いときは電卓で計算してお釣りを手渡します。

こういう昔ながらの、効率性からはちょっと外れたやり方もたまにはいいと思います。

自分の頭の中で「いくらくらいになるかな?」と計算して財布の小銭を確認。いつもは邪魔にしている1円玉も役に立ちます。この過程が、なかなか新鮮です。それに自分で計算をしないと頭もさびついてしまいそうです。

AIとかキャッシュレスなどは便利ですが、それらは人間の思考を外部委託してしまう一面もあります。ちょっと後戻りして自分の思考力を確認するのも必要だと感じます。(M.K)

今、私の両腕には合計3つの活動量計が巻かれています。ジャマくさいので1つに減らしたいのです

が、一長一短あって迷います。中でもお気に入りなのが、摂取カロリーと消費カロリーを両方測定してスマホに記録できるもの。

消費カロリーが測定できる活動量計はよくありますが、摂取カロリーは普通食べたものをメニュー名で記録し換算表示するものばかり。しかし、これはダイレクトに測定してしまいます。インピーダンスセンサが皮膚のうえから体の組織に高周波や低周波を送信し、細胞を出入りする液体や血中グルコース濃度を測定・計算し、カロリー摂取量を導き出すのです。食べたものや体調によって消化ペースは違うので、食後10分くらいから2時間、あるいは5時間くらいかけて測定・計算するため、常時途中経過は見られるものの、その日の正確な数値が分かるのは日付が変わってからです(笑)。

では、どれだけ正確なのか。休みの日に、1日3食すべてカロリー表示のある食品だけを摂取してみました。もちろんビールやチューハイのカロリーまでカウントしましたが、結果はなかなかのもので、実食数値は朝687kcal、昼524kcal、夜1,035kcalで1日の合計は2,246kcal。ちなみに夜が高いのはお酒のせいです。一方、活動量計の数値は、2,152kcalでした。誤差は±2~3割程度とのことでしたがとんでもない。かなり正確じゃないですか。以来毎日のレコーディングダイエットが楽しみで、最近は糖質制限も始めてみようかと思っていますところですが、なかなか目に見えて体重は減らないものです。(Y.H)

こんな時が危ない!

- 工事繁忙期よりも、終期、特に撤収作業時
- 非常に危険と思われる作業よりも、それほど危険と思われない作業時
- 同一作業が長く続くよりも、1日~2日とか半日、あるいはもっと短時間で終わる作業時
- わかりきった常識的な作業手順を守らない時
- 作業時に積極的な人が、指示以外の作業をした時
- 安全設備を取りつける段取りに取りかかる前
- 教育を十分うけているはずの職長や工事監督がルール無視の行動をした時
- 立入り禁止箇所、危険箇所を承知していて、そこへ行った時

「Raisers」はホームページでも閲覧可能です!

「Raisers」の最新号から過去記事までホームページで閲覧することができます。

<http://www.itea.or.jp/works/raisers.html>

また、ホームページ内の検索窓から

読みたい記事の関連キーワードにより全文検索も可能です。是非ご活用ください。



Raisers第66巻第6号(通巻第733号) 平成30年11月5日印刷 平成30年11月10日発行

定価648円(本体価格600円) ※会員、特別会員の本誌の購読料は、会費の中にこれを含む

■編集 一般社団法人情報通信エンジニアリング協会 〒150-0033 東京都渋谷区猿樂町3-3

Tel. (03) 3464-3211(代) Fax. (03) 3464-3216

■発行所 一般社団法人電気通信協会 〒101-0003 東京都千代田区一ツ橋2-1-1 如水会ビルディング6階

Tel. (03) 3288-0608 Fax (03) 3288-0615

(本誌掲載記事の無断転載を禁じます。)

