

「幸せな人生とは！」

税理士・司法書士 石原 知二

ワークライフバランスとは、仕事と生活を調和させることを意味するようです。このことは、仕事と生活を対立的に考え、仕事は生活の犠牲の上に成り立っているかのような印象を与えます。

一方で、仕事が家族との団らんや子育てなどと同じように、生活の中の大事な要素になっている人もいます。それは、仕事そのものに、やり甲斐を感じているからではないでしょうか。

もし、仕事にやり甲斐をもたないまま働いているとすれば、それは人生の貴重な時間の切り売りになってしまいます。

仕事に、やり甲斐を持てるかどうかは、考え方次第だと思うのです。

例えば、城をつくるために土を掘っている職人が、自分の仕事は土を掘ることだと考えるのか、城をつくることだと考えるのかで仕事のやり方が全く違ってきます。

その仕事を通じて、何をを目指すかを考えることが、大切なのではないのでしょうか。その目指すものが、働き甲斐につながります。

やり甲斐、働き甲斐は、外ではなく内面にあります。内面を豊かにすることこそが幸せな人生に通じると思うのです。

＜スタッフのことば＞

秋半ば、朝夕めっきり寒くなりましたね。

我が家ではこたつやら、足元用電気カーペットやら、暖をとる電化製品が出始めています。

私は寒さに強いので家族との温度差があり少々困ってしまいます。

ところで秋といえば「読書の秋」

と言いながらここ数年ゆっくり本を読む時間がないように思います。ふと本棚を見ると数年前に買った「LIFE SHIFT 100年時代の人生戦略」が目に入りました。

人生100年と言われる長い人生を生き抜くための戦略とっていいのでしょうか。

これからの時代に対する考え方、変化の捉え方が示されているようです。全部読まぬうちにLIFE SHIFT2も購入。興味があっても読まないという意味がないですね。

萩原

《職場における労働衛生基準が変わりました》

◎照度の基準の見直し（2022年12月1日施行）

これまで、事務作業をする作業面の明るさについて、「精密な作業」「普通の作業」「粗な作業」の3区分に応じて基準が設定されていました。

今回の改正により、区分と基準が以下のように変更となります。

＜従来＞		＜改正＞	
作業区分	基準	作業区分	基準
精密な作業	300ルクス以上	⇒	一般的な事務作業 300ルクス以上
普通の作業	150ルクス以上		
粗な作業	70ルクス以上	⇒	付随的な事務作業 150ルクス以上

「一般的な事務作業」とは改正前の「精密な作業」と「普通の作業」に該当する作業、「付随的な事務作業」とは、改正前の「粗な作業」に該当する作業のことをいいます。

なお、個々の事務作業に応じた適切な照度については、作業ごとにJIS Z9110などの基準を参照して定めることとされています。精密な作業を行なうときはより高い照度を定めるなど、状況に応じて適切に判断しましょう。

そもそも、照度基準を知らなかったという方もいらっしゃるかもしれませんが、職場環境を快適に保つことは、従業員のモチベーションにもつながります。

この改正をきっかけとして、自社の労働衛生について考えてみてはいかがでしょうか。

（厚生労働省HPより）

すずかぜ新聞

第137号

税理士法人すずかぜ
〒937-0068
魚津市本新町27-17
TEL 0765(24)2210
FAX 0765(24)2995

令和4年
11月号



葉牡丹

花言葉：[利益]「祝福」

るいてて、ば色「
とまたて、花し「
いす結、言てつ「
わ。果、葉そく「
れ。「の、のた「
て。祝、を「先「
い福、に「花「ハ
ま。ベ、に「ボ
す。は、ツ、し「タ
は。は、は、を「ン
縁。紅。戦。さ。は。咲「
起。白。中。と。三。国。と「
の。色。の。志。と。い。花「
合。大。兵。士。と。う。の「
い。事。や。有。名。こ。前「
花。が。食。民。衆。に。指。孔。能「
言。お。め。で。な。り。と。導。明「
葉。で。た。り。と。兵。士。に。活。力。と。す。月。飾。り。と。し。て。利。益。を。与。え。ま。した。と。ま。ま。ひ。ま。す。と。い。う。故。事。に。か。ら。き。て。す。

お口の衰え“オーラルフレイル”を予防しよう

長いマスク生活で、お口の中が乾燥したり、お口が動かしにくかったりしませんか。今回は、お口の衰え“オーラルフレイル”対策についてご紹介します。

オーラルフレイルとは？

オーラルは口、フレイルは虚弱という意味で、オーラルフレイルは口腔機能の衰えを指します。原因は、加齢や生活習慣などと深い結びつきがあり、右のような症状がお口の衰えと考えられています。

他にも、口臭が気になる、義歯を使用している、長い間歯科に行っていない場合もご注意ください。

オーラルフレイルのセルフチェック

- ☐ 固いものが食べにくい
- ☐ 食べ物や薬が飲み込みにくい
- ☐ 食事にむせやすい
- ☐ 食事の食べこぼしが増えた
- ☐ お口が乾燥しやすい
- ☐ 食事時間が長くなった

オーラルフレイルが進むとどうなるの？

食べるのに手間取ってしまうと、食べること自体が億劫になり、食欲が低下しやすくなります。食事量が減ると低栄養になり、サルコペリアの状態（身体機能低下、筋力低下、認知機能の低下等）に陥りやすくなります。まさに、お口の健康は全身の健康と結びついているのです。

オーラルフレイルを防ぐ生活習慣

口腔機能の低下を防ぐには、毎日お口をよく動かし、その機能をこまめに使うことです。

方法 1 お口、舌をよく動かす習慣を！

足腰と同じで、使わなければだんだん衰えます。お口も日頃からしっかり使い、動かすことを心がけましょう。

例えば、お口を大きく開いて「あ、い、う、え、お、ん」とやってみる。舌を出して、上、下、左、右と動かす。このような簡単な方法でも、口腔機能を保てます。毎日歯磨きのついでにぜひ行ってみてください。

また、ときには固い食べ物も噛みしめて食べるようにし、口腔機能を鍛えることも大切です。

方法 2 積極的に、人と話そう！

しゃべることは、自然にお口や舌の運動になります。家族やお友達はもちろん、ペットに話しかけるのも、お口にとってはいい運動。人と会う機会が少ない場合は、趣味のサークルに入ったり、ボランティア活動に参加したりして、人としゃべる機会を設けてはいかがでしょうか。お家で歌、朗読、早口言葉等に挑戦するのもおすすめです。

方法 3 歯科医院に定期的に通う！

特に痛いところがなくとも、定期的に歯科医院に歯石を取りに通う習慣は、虫歯予防だけでなく、口腔内を清潔に保つことにつながります。口腔機能の検査ができる歯科医院もあるので、気になる場合はすぐに相談できます。

歯石取りは、3～5 ヶ月ごとに 3,000～4,000 円前後の費用（基本、保険適用）がかかるといわれますが、ご自分の歯を保ち続けられる資産価値は 2,000 万円（インプラントにした場合や健康効果）ともいわれています。継続的な歯のケアを心がけてください。

この 3 つの視点でお口と舌をしっかりと使う生活を心がけることで自分の歯や口腔の機能を保ち、健康で楽しい毎日をお過ごしください。

