

ばばだびり JTサンダーズ広島



久原 大輝

体が資本の選手たちは、健康で丈夫な体を維持するために、日頃人も人一倍気を使いながら生活をしている。

病気になった際の飲み薬や栄養補給のサプリメントも、ドーピング検査をいつ実施するか分からないので、むやみに摂取することもできない。その中でも、健康な体を維持し、ハードな練習に取り組

体の維持 人一倍努力

む選手たちの努力はすごいと感じる。

先日、JT広島支社の胡麻田さんから、がんについてクイズ形式の講義をしていただいた。毎年健康診断の結果をフィードバックし、細やかなアドバイスをしてくださる産業保健師さんだ。

一般的ながんに関するクイズを主に出していただいたが、知らないことをたくさん知ることができ、早期発見の重要性や検診の大切さを学ぶことができた。

がんのみならず、いつ病気になるか分からない。食事の摂取カロリーも一般男性と比較すると多いので、それだけで内臓への負担も大きくなるし、試合では目に見えないプレッシャーと闘い続けるので心身共に思った以上に疲労度が高くなる。

丈夫な体に育ててくれた両親に改めて感謝し、選手たちが健康な体を維持できるように私も微力ではあるが、常日頃から選手の様子を注視し、変化に気付いていきたい。

(JT広島マネジャー)

楽しくクイズに参加する武智洸史選手(左端)ら (13日)

