

生涯現役をめざす 私のセカンドライフ

～ 毎日がワクワク。。。。の舞台裏 ～

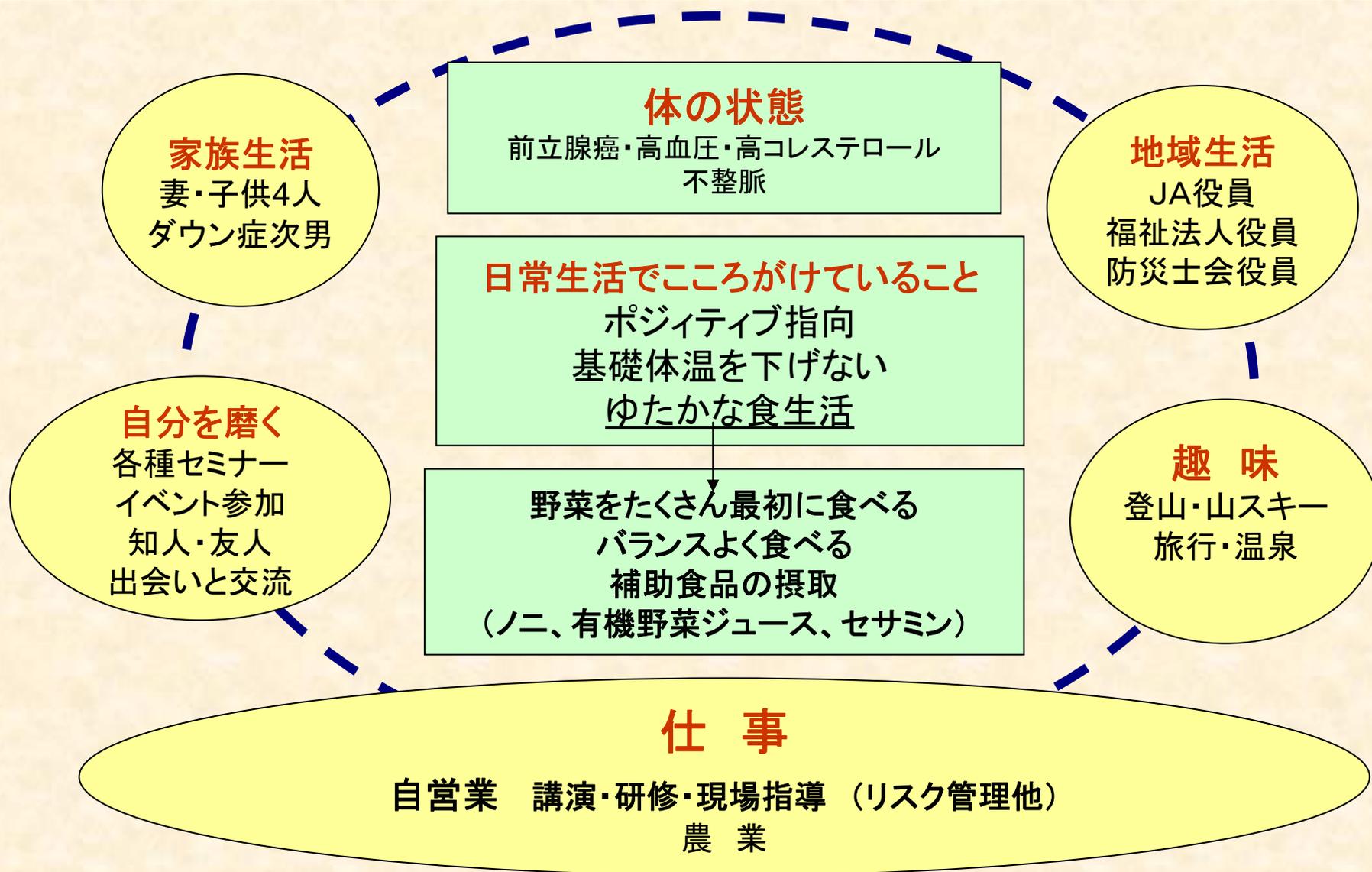
2015年11月26日
減塩料理セミナー
静岡市清水有度交流館

- ◇ 私の日々をふりかえって
- ◇ 私がこころがけていること
食・運動・気持ち

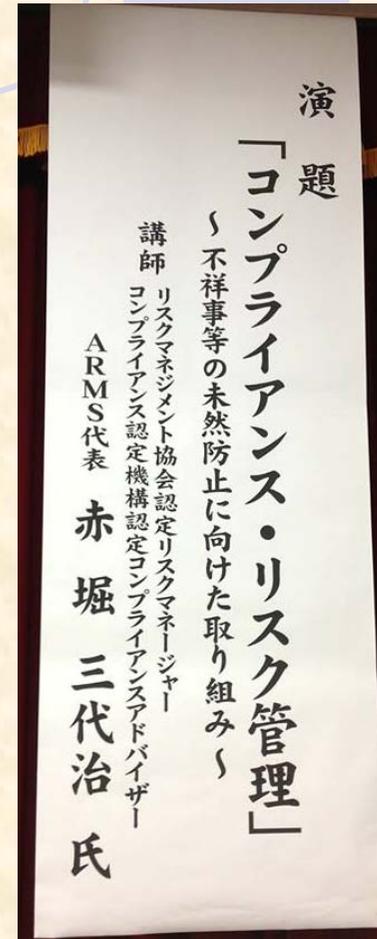
リスク管理・危機管理アドバイザー

ARMS 代表 赤堀 三代治

私の日々を振り返って



私の仕事



食の安全・安心に関わるリスクとどうつきあうか



講師名	赤堀三代治
講師名よみ	あかほりみよじ
肩書き	リスクアドバイザー コンプライアンスアドバイザー
都道府県	静岡県

【登録キーワード】 消費者 農業協同組合 子育て 食育 保護者 市民全般 健康 食の安全・安心 [【編集】](#)

自己のリスク管理ができていないと、組織としてのリスク管理に説得力がない。

私がこころがけていること

バランス感覚を重視。
偏らない。ベーシックに。

■ 食べ物

なるべく自然なものにこだわる
自分でも作ってみる
野菜から食べる 和食中心
野菜ジュース NONIジュース



■ 体を動かす

毎日の簡単な体操
水泳
登山・山スキー



■ 気持ち

常にポジティブ プラス思考
リラックス(お風呂・温泉)
早寝・早起き

Three Good Things



家族のお弁当準備 仕事上の実利とリラックス



毎朝 履歴が明確な季節の果物・野菜ジュース & 食品補助飲料を美味しくいただいております

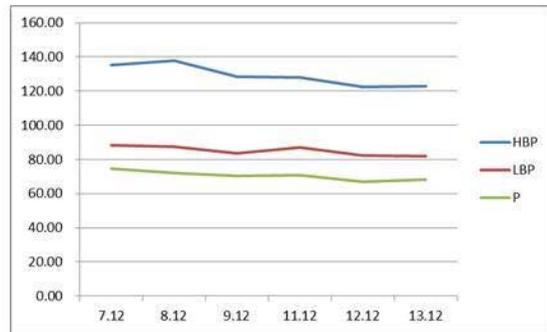


データ管理による病気の予防・早期発見への配慮

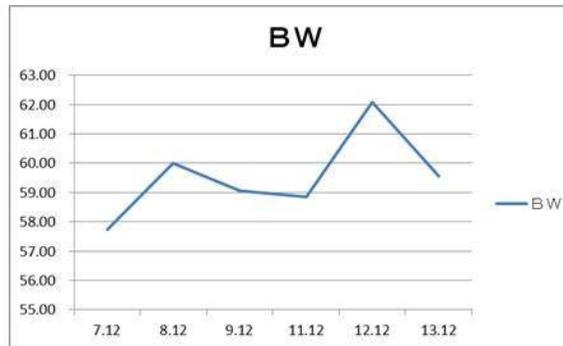
毎朝：体重、血圧、脈拍の測定
 年2回：血液検査によるチェック
 年1回：宿泊ドック

主治医の指導

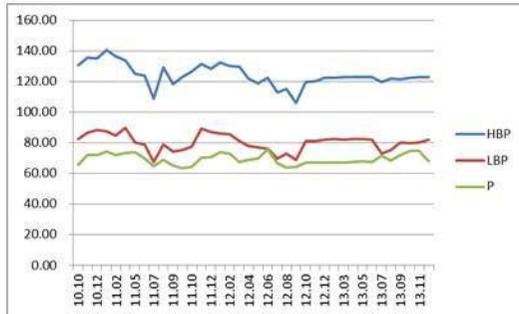
時系列推移 同期比較 (血圧・脈拍)



時系列推移 同期比較(体重)

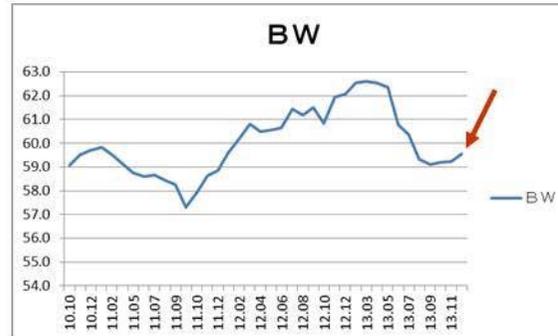


時系列推移 1年間月次推移(血圧・脈拍)



2013/12/26

時系列推移 1年間月次推移(体重)



2009.8
 生検にて
 前立腺癌 診断

2015.8
 生検にて
 癌細胞確認され
 ず

END

ご清聴ありがとうございました。

 Association of
Risk Management
Japan

ARMS アカホリ リスクマネジメント システム

あかほり みよじ
代 表 **赤堀 三代治**

リスクマネージャー・リスクアドバイザー
(リスクマネジメント協会認定)

〒424-0041 静岡市清水区高橋5-11-5
TEL:09012888954 FAX:054-366-0098
e-mail : m-a@msj.biglobe.ne.jp
blog : <http://infor-clip.269g.net/>

