

私の健康法

ちの切り替えだと感じました。

いろいろ行っている健康法として、身体を動かすスポーツではボウリングで汗を流しており、マイボールで1回に約40ゲームは投げるようにしています。

また、食べ物にも気を使っています。有用成分「スルフォラファン」を多く含むブロッコリーの新芽「スプラウト」を



illustration by 広川ひろし

健康マニアと自負

するほど、若い頃から健康法には取り組んできたのですが、5年前に大病を患い、幸運にも生き永らえました。それ以来、最も大事なことはオンとオフの気持

タスク社長

竹山 徹弥

Takayama Tetsuya



使って毎日自分で野菜ジュースを作って飲んでいきますし、朝5時半に起きて出汁からとった料理を手掛けるなど、取り組みの幅は多岐にわたっています。

ただ、これらの取り組みは、あくまで仕事とプライベートのオンとオフを分けるツールだと思っっています。IPOのコンサルテイング業務を手掛ける当社にとって四半期業績の発表は忙しさに拍車をかけるものです。そんな中で、私自身がマインドセットをできなければ社員にも迷惑がかかります。

何かに夢中になることで仕事を忘れ、身体への負担を和らげる。この切り替えができてからは、心も身体も健康になりました。