



館長だより

山形県産業科学館

令和6年6月19日(水)

発行 館長 加藤 智 一

オヤカク

6/15 (土) 山形新聞より

これは新語だな。流行語までには至らないと思いますが、カタカナで表現するあたりが、今時風なニュアンスが出ていて良いのかなと思います。ところで肝心の「オヤカク」の意味はというと、大学生の就職活動で売り手市場が続く中、企業が内定を出した学生の親に同意の確認をするケースをオヤカクというのだそうです。

内定辞退やミスマッチによる早期離職を防ぐ狙いがあるそうですが、時代というか、そこまでするかというか、60代の私には違和感あるな。新卒といったら立派な大人でしょう。「オヤカク」は企業が内定者を通して行う場合もあれば直接保護者に連絡とって同意書に署名・押印もらうケースもあるそうですが、そんなに新卒って信用されていないのかな。ちょっとなさけない気がするのですが。

記事によると、「コロナ禍の影響で、学生とのオンラインでのやり取りだけで、自社の本当の姿が伝わっているか不安で、親にも確認した方が良いと考える企業が増えたのでは・・・。」とありますが、学生にちゃんと伝わったのか、説明できたという自信が企業側にないということなのか？かえって親御さんは昔のイメージや先入観で企業を評価しかねないと思うのですが、その辺どうなの？むしろ学生から親御さんにきちんと説明できるだけの仕事内容だったり将来性だったりの材料をきちんと揃えてやる方が先な気がする。あくまでも親に対する説明責任の第一当事者は学生本人でないと、いつまでも人任せ、他人任せの社会人になってしまうような気がするな。

認知症予防

このところ「私の体は疲れやすいのか」、「もしかしたらとんでもない病気のサインなのか」と心配してしまう現象が確認されています。以前(20年位前は)「お風呂に入っていたら10分ほどですが、完全に寝ていた(水没しそうになって気が付いた)。」なんてことがよくあったのですが、最近は「食後テレビを見ていたら10分ほどですが、完全に寝ていた(コップを落としそうになって気が付いた)。」なんてことがよくあるのです。皆さんはこんな経験ありませんか。そこで、少し調べてみました。そうしたら、あんまり良い情報は出てこない。増々不安になるではないか。

食後のうたた寝は、認知症のリスクを上げる高血糖のサインだとか。ゾッ・・・・・・・・。認知症のリスクを下げるにはどうしたらよいのでしょうか。それにはまず、夕食を就寝3時間前までに済ませること。そして寝る前に甘いお菓子を食べたり、飲酒をしないこと。だそうです。しばらく続ければ、体重が減ってメタボ体型から脱却をはたし、血圧や血糖値のコレステロールのコントロールもしやすくなるし、生活習慣を改善することで、認知予防だけでなく、アンチエイジングにもなると。結局痩せろと言う事かい。それができれば苦労しないのですが、うまいものは大概、糖と油でできているのですよね。

「食後に眠いは、高血糖のサイン。」半紙に書いて部屋に貼っておくか。とりあえず、食事の際はおかずから食べて米やパン、麺類は最後にする。炭水化物は控えめにする。よく噛んで食べ、血糖値が急激に上がらないように工夫する。を実践してみることにします。それでもダメなら病院だ。

