

長月



9/22・彼岸の中日、夜が長くなる

残暑お見舞い申し上げます。この夏はなんと厳しい暑さでしたでしょう。毎日、生命の危険の暑さ、コロナと報道されなんとなく鬱々と日々を過ごされた方も多いとおもいます。

随分、身体の内なる細胞は悲鳴を上げている事かとおもいます。これから少し涼しくなると体調を崩しがちです。どうや秋の寒りをしっかり食べて体力、免疫力を落とさないようにいたしましょう。冷たい食べ物を摂りがちだった胃腸はだいぶ疲れているとおもいます。胃腸をいたわって食生活を整えましょう。

健康がわら版

第 5 号

2020/9/3by健康委員

ももに筋肉をつけよう!!



奨励

歯科検診 今月の予定

川口祐輔・田頭智子

9月の旬の食材

さんま	きゅうり	梨
さば	トマト	栗
かわはぎ	なす	ぶどう
かます	里芋	かき
はた	さつま芋	りんご
黒だい	かぶ	ネクタリン
ちだい	みょうがの子	すもも
		アケビ

ご飯がすすむ初秋の献立



Check!

食欲の秋! 栄養満点の旬の秋野菜で夏の疲れをリセットしよう

1. 体を温める根菜類
2. 栄養を多く蓄えるイモ類
3. 秋といえば旬のキノコ
4. 使い勝手抜群の葉菜類



旬の野菜や果物には、その時期に私たちの体が必要としている栄養が豊富に含まれています。中でも秋が旬の食材は、夏の暑さで弱った胃腸を回復し、体を温めてくれる効果があり、ビタミンや食物繊維など栄養素もたっぷり含まれています。夏の疲れをリセットする秋野菜をたくさん摂りましょう。



9月上旬 Ft gym コーナー 開設



やったね! 松本工業機が新聞に掲載され、アピールできました。

ふじ職域健康リーダー設置事業所の取組

ふじ職域健康リーダーは平成23年にスタートし、現在までに12事業所で設置されています。各事業所は地域で総合健康事業を行い、従業員を中心とした健康増進活動に取り組んでいます。今後も、健康増進活動の推進を図ってまいります。

① 従業員の健康づくりに取り組むようになったきっかけは?

② 従業員の健康化が進み、不満を訴える人や健康診断でメタボリックシンドロームに該当する人が増えたからです。

③ 特に力を入れている取組は?

④ 今の健康づくりに関係する活動は、実施

⑤ 「健康から笑」という社内の健康増進誌をつくり、月1回従業員に配布

⑥ 気軽に運動する機会をもちょうと、朝礼時に「片足立ち大会」などを開催

⑦ 従業員の皆さんへの反応はいかがですか?

⑧ まずは社長自身が、健康に取り組まれました。また、血圧が高かった従業員が、ふじ職域健康リーダーと一緒に血圧を測ったり生活習慣の改善を促したりすることで、数か月後に正常値となり、健康もできました。従業員の健康への関心が高まっていると感じています。

最後に、松本工業株式会社は、従業員に健康増進を押し付けるのではなく、楽しく取り組めるような健康づくりを大切にしています。

まずは、できることから、あなたの健康づくりに取り組んでみませんか?



受動禁煙対策 肺がんモデル 私は右側の健康な肺です

禁煙は、がんや脳卒中、心筋梗塞をはじめとした様々な病気の危険因子です。10年後20年後の体を考えて半日禁煙から始めてみませんか!!



歩行の基本的能力は下肢機能およびバランス能力によっています。下肢機能の低下を防ぐためには、筋肉の力、関節の可動範囲の十分な維持が必須となります。足指の機能が極めて高く歩行の機能に関わっています。転ばない体を創るため足指を鍛えよう。