



# 健康経営優良法人認定

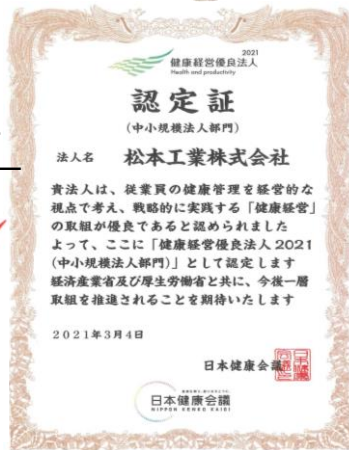


理学療法士  
健康運動指導士  
心理カウンセラー



健康リーダー

パチパチ



2021  
健康経営優良法人  
Health and productivity

## お知らせ ラジオエフ

4/6 生放送 12:30~

出演  
佐藤義幸社長  
赤池久美子  
健康経営について

2021/ 4/5 by健康委員

## かわら版

第 12 号



## 歯科検診 今月の予定

山本敏弘 鈴木真世  
大山繭子 赤池久美子

## 2021はメンタルヘルス

& 受動喫煙に取り組みます

- **メンタル**は英語で「精神的な」、**ヘルス**は「健康」。  
心身ともに充実した健康状態をめざそうという意味です。  
「心の健康」って、とても大切なことです。  
長気持ちよく働ける職場を目指します。
- 喫煙者の望み 受動喫煙を防止することが  
企業責任のひとつに加わりました。  
喫煙専用室の設置をめざします。  
無理なく、ストレスがからぬ禁煙を考える。  
ご意見お待ちしております。



肺がんモデル  
体の健康しよう

## 正しい生活習慣で 血圧をコントロール

加齢とともに気になってくる血圧。高血圧は患者数が多い国民病と言われています。  
**高血圧だと何が悪いの？**  
血液が血管を押す力が強く、血管への負担が大きくなった状態が続いているのが高血圧です。血管への負担は血管が硬くなったり狭くなったりする動脈硬化を招き、動脈硬化になるとさらに血圧が上がる悪循環をひきおこします。

**どうすればいいの？**

- 1 減塩の意識を身につける。
- 2 カリウムを摂取する。
- 3 適正体重を保つ。
- 4 リラックス習慣をつける。
- 5 抗酸化物質を摂取する。

## 切り干し大根の驚くべき効果効能



**食物繊維**  
水溶性、不溶性どちらも含まれますが、不溶性食物繊維の「リグニン」は腸の蠕動運動を促し、便秘の改善に効果が期待できます。

**ビタミン**  
ビタミンB1、B2どちらも糖質、脂質を代謝する際に必要な栄養素です。代謝を上げて身体を温める効果があるので、冷えの予防にも役立ちます。

**カルシウム**  
歯や骨の健康を維持するために必要な栄養素です。  
カルシウムだけでは歯や骨の栄養にならない為、海藻やアーモンドに含まれるマグネシウムと一緒に摂ると効果的です。

**カリウム**  
摂りすぎた塩分や水分を排出しますので、浮腫みの改善に効果が期待できます。

**鉄分**  
赤血球の一部であるヘモグロビンに鉄分を全身に供給する役割を担います。  
切り干し大根は植物性の鉄分を豊富に含みます。

## ぐっすり眠れるようになるストレッチ 寝る前に行うと効果抜群！

「体がカンタンに変わります！」  
大切なのは少しの時間を毎日続けること。  
1日5分でも自分の体に向き合う時間を積み重ねるほうが、自然と意識も変わってきます。今の体の状態に気づくためにも大切にして欲しい時間です。  
睡眠へのこだわりは、今や全世界、誰もが望むもの！  
「良い睡眠」体質に導いてあげることも大切。  
目を閉じ、呼吸に集中すると、無駄な力が抜けていくことを感じるはず。リラクゼーションと睡眠促進効果があるので、就寝前に取り入れるのがおすすめです。

**おすすめ**  
正座をする。両膝は開いても、閉じてOK。  
そのままエラストから折るように前屈をする。  
両手は前に伸ばしても、後ろへ下ろしても大丈夫。  
うろたえな状態で、ゆっくりと深く10呼吸。

## 前屈測定大会 結果発表



- |               |               |
|---------------|---------------|
| 1位 佐藤広美 20cm  | 1位 赤池鷹也 15cm  |
| 1位 赤池久美子 20cm | 2位 山本康次郎 12cm |
| 3位 大山繭子 17cm  | 3位 佐野善太 11cm  |
| 4位 鈴木麻衣加 15cm | 4位 菅原晋一 6cm   |
| 5位 山田 綾 14cm  | 5位 奥山英機 5cm   |
|               | 5位 長倉寛教 5cm   |