

6月

梅雨だる」の原因と対策

梅雨が長く、梅雨だるの原因は、梅雨の時期に自律神経のバランスを整える

梅雨の時期こそリズム良く！自律神経のバランスを整える

梅雨だる」の解消方法

- 朝起きたらカーテンを開けて光りを浴び、体内時計をリセット
- 雨や曇りでもカーテンを明け、部屋を明るくしましょう
- きちんと朝食をとって活動モードに。日中は意識して活動的に
- ウォーキング、ジョギング、雨ならストレッチなどの軽めの運動を習慣に
- 夜はぬるめのお湯にゆっくりつかり心身をリラックス、睡眠は充分に

加熱を中心に！栄養バランスの良い食事

魚・鶏肉・もも肉・大豆・乳製品などから筋肉や身体の基である良質なタンパクをしっかりと、活動のエネルギーとなる炭水化物や調子を整えるビタミン・ミネラルもバランス良く充分にとる。特にタンパク質は重要。暑さで体力を消耗し内臓も弱りがちなので消化吸収力に優れたお魚を中心にタンパク質をしっかりと選ぶようにするとよいです。

健康

かわら版

第38号

2023/6/5 by 健康委員

歯の健診月

長倉寛教

山本康次郎

新型骨粗鬆症とは？ 骨代謝に注目して芯から強くなろう。

筋肉と体脂肪は日々意識しやすいが、第三の体組織である骨はまさにダークホース。気づかないうちに弱り、ざび付き、劣化する。関節ともども要注意だ。

骨代謝の流れ

- 骨吸収** (約4週間)

破骨細胞が骨の表面にくっついて酸や酵素を出し古いカルシウムとコラーゲンを溶かして血液中に吸収される。
- 骨形成** (約4ヶ月)

骨吸収によって削り取られた部分に骨芽細胞が集まり、血中のコラーゲンやカルシウムを利用して新たな骨を作る。
- 休止期**

骨をこれ以上作りだせなくいい状況では、骨細胞が骨形成を止める。骨芽細胞の一部は骨細胞になり、残りは骨の表面で休止する。

※Tarzan

2023 健康経営優良法人 Health and productivity

腸内には約1000種、40兆個ほどの腸内細菌が共存する。腸内細菌は腸管を花畑のように覆う事から、その集団を腸内フローラ

腸内フローラチェックリスト

- 便秘や下痢になやんでいる
- オナラが臭い時がある
- 乳製品などの発酵食品を食べない日が多い
- 社会人になってから10kg以上太った
- 風邪をひきやすい方 便が臭い
- ストレスを溜めやすいタイプだ
- 便の色が黒っぽい日がある
- お酒をのむすぎの日に休肝日がない
- 野菜、海藻、きのこを食べない日が多い
- 実年齢よりも更けてみられる
- ここ1年運動らしい運動をしてない ※Tarzan

当ではまる項目が多い人は腸内フローラのバランスが乱れています。

予告 お知らせ

第4回

インボディ測定を行います。

足指筋力測定
握力測定
骨密度測定

日時：6月中旬～下旬頃
場所：会社応接室

生活を遂行していくために必要な筋力、バランス機能、歩行能力、複合動作能力の各体力要素を評価し、どの要素が低下しているかを把握することで生活機能の低下を予防する指針となります。

梅雨どきの蒸し暑さに負けない！旬食材を使ったおかず

蒸し暑い日でも食欲がわく梅やお酢を使った料理
出回り始めた夏野菜をたっぷり使ったメニューなど

みいちゃんちの楽しい夕飯

バランスがよいお食事です。

- 五穀米 ビビンバ風 人参 えのき ひき肉 くら
- 豚ひれ肉のグリーンソース 白ワイン 人参 にんにく しめじ 玉ねぎ
- 豆腐サラダ グリーンリーフ トマト 豆腐 たまご イクシ節

簡単に出来る 2人ヨガ

特に、一人でヨガポーズをとっても「まったく気持ち良くない」「ストレッチできている気がしない」という人は、二人でするヨガがオススメです。

二人ヨガで身体に触れ合うことにより、脳の下垂体から、病気やストレスを軽くし、幸せを感じるオキシトシンというホルモンが分泌されます。

信頼感を高める 男の結束

肩こり解消 股関節＆肩をほぐす 1

背骨の根元から穏やかにひねるツイストポーズ

肩こり解消 股関節＆肩をほぐす 2

バドミントンの姿勢で背中背中て手を合わせる合唱