



安全運転と健康管理



健康起因事故を起こした運転者の疾病

- ① 心臓疾病 (心筋梗塞・心不全)
- ② 脳疾病 (くも膜下出血・脳内出血)
- ③ 大動脈竜及び解離

※左の3つで約80%をしめる

動脈硬化が進行することで起こる

動脈硬化とは

動脈硬化は、血管が弾力を失い、固くもろくなった状態進行すると、血管が詰まり脳卒中等な病気を引き起こす肥満・高血圧・脂質異常・高血糖などが原因となる



日頃の食生活の改善が望ましい

- 1 食事内容を整える
主食・主菜・副菜を揃える
- 2 間食は適量を上手に取り入れる
菓子類や甘い飲み物に多く含まれるショ糖(砂糖の主成分)や果物は吸収が早く、体内で脂肪に なりやすい
- 3 よくかんでゆっくり食べる
早食い防止に より食べ過ぎを防ぐ＝腹八分目
食後高血糖を防ぐ
栄養素の消火や吸収が良くなる

※参照 静岡県安全運転管理者講習会 管理栄養士

かわら版
第40号
2023/8/4 by 健康委員

歯の健診月
佐藤義幸
鈴木 勲
井上勝也

新型コロナ感染を防御する

さまざまな生理活性物質

- 玄米 … γオリザノール(小麦には含まれない)
- 大豆 … イソフラボン
- 海藻 … フコイサンチン等の抗酸化物質
- 緑茶 … エピガロカテキン-3-ガレート
- 魚 … DHA、EPA、ビタミンD

これら一つ一つ抗ウイルス作用はよわくても
日本食全体で有効と考えられる
※参照 静岡県安全運転管理者講習会 管理栄養士

2023
健康経営優良法人
Health and productivity

あらためて 運動の効果

- ◎ 心肺機能が向上する
- ◎ 血管内皮機能がよくなり、血圧が下がる
- ◎ 中性脂肪が分解される、HDLコレステロールが増える
- ◎ 血糖値の改善
- ◎ 筋肉が作られ基礎代謝量が増える
- ◎ 鬱の予防
- ◎ 体に溜められる水分が増える(熱中症予防)
- ◎ 体のピンチに備える(病気・ケガ)

週に1回60分より 3~5日
20分のウォーキングが good 肘を引く 歩幅を大きく

みなね 知ってましたあ~?

塩分を減らすと疲れにくい体になるんですって
熱中症予防に塩分を摂るのは

塩分は控え方が良い まちがってる 熱中症 予防には

カリウムがはいっている「ムギ茶」がおすすめ
塩分の摂りすぎは高血圧につながります

味噌汁 1杯 1.7g
干物 1.4g

加工食品は塩分が多い
体重の3%減で
健康診断の結果が改善される
※参照 静岡県安全運転管理者講習会 管理栄養士

握力鍛えています。

遊びながら健康作り
こんなのどう?
7/22
松本工業駐車場で
行われた
YODAHARA 夜一
で「おもちゃのぎむら」
さんのくじ引き
4等賞の景品です。
握力の運動 になり
そうじゃないですか?
おもしろそう?
きもちわるい?

フランスの菓子

会話という意味 冷蔵庫にあるもので作った
コンヴェルサシオン サクサクして会話している音

みちやんちの夕飯
マッシュルーム・しめじのチャーハン
春菊のナッツ和え
豆腐のオクラのせしモジュース

保健師さんによる指導 第4回 インボディ測定他・骨密度・足指筋力測定・握力測定・血圧測定 社員33名・地域の方5名 合計33名に参加いただきました。

