



🍊 10月は1年で最も過ごしやすい季節といわれています。

しかし近年は気温の高低が著しく、1日の中や日ごとの気温の差(寒暖差)によって不調を訴える人が増えており、体調管理に注意が必要です。

10月は日中の最高気温が25度を超える日があるかと思えば、次の日には10度近く下がります。1日の中で最高気温と最低気温の差が7度以上あることも珍しくありません。このように寒暖差が著しいとさまざまな不調が起こりやすくなります。

寒暖差疲労とは、気温差(7℃以上)が大ざい起こりやすくなるもので、体温を調節する自律神経が過剰に働いてしまい、全身倦怠感、冷え症、頭痛、首こり・肩こり、胃腸障害、イライラ、不安、アレルギー(鼻炎症状)などの様々な症状が出てしまう、「気象病」の1つです。

😊 「寒暖差疲労」5つの対策

1. 体を中から温める 体の中を温める為に冷たい飲料や体を冷やす食材をとり過ぎないようにする。
2. 体を外から温める 温めるポイントは、手首、足首、首、両側肩甲骨の中心の4つです。
3. 体を軽く動かす 軽い筋力トレーニングやスクワット、全身のストレッチをするとよいでしょう。
4. ゆっくりと深い呼吸を行う 自律神経を整えるのに効果的な胸式呼吸や腹式呼吸、出来る方法をする。
5. 腸内環境を整える 善玉菌を増やし胃腸の調子を整える。ヨーグルトや納豆など発酵食品を1日1回食べる。

かわら版  
第42号

2023/10/3 by 健康委員

歯の健診月  
山杉哲朗  
村嶋敏紘

🍎 10月が旬の食材で食べたい献立ベスト!!

2023 健康経営優良法人  
Health and productivity  
Halloween

あかいけさんちの食卓  
ついつい作ってしまう生姜焼きVol.2

絶対黄金比  
しょうゆ 大3  
さけ 大3  
みりん 大3  
砂糖 大1  
水 大3x3

メニュー  
生姜焼き  
きざみキャベツ  
マカロニサラダ  
ゆで卵  
ほうれん草のごま和え  
サラダ トマトスライス  
きゅうり くらみ チーズ

ご飯が進む! 定番おかず 豚肉の生姜焼き  
豚ロースをさっと焼いて生姜の風味を効かせた甘じょっぱいタレを絡めれば、ごはんが進むおいしいおかずが完成です。キャベツとの相性も抜群。献立に悩んだときにお薦めの一品です。ぜひ作ってみてください。

🍇 ポリフェノールの新たな可能性

血糖値の上昇を抑える  
糖尿病のマウスにポリフェノールの一種を与えるとインスリンの分泌を促す消化管ホルモンが増え血糖値の上昇が抑えられた。

肌の若さを保つ  
老化した皮膚細胞が分泌する老化物質を培養した若い皮膚細胞に添加するとコラーゲンの分解が加速するなど老化が促進された。そこへポリフェノールを含むアムラ抽出物を添加すると老化物質が減少し老化が抑制された。

脳の機能を健康に保つ  
メタボリックシンドロームは加齢による脳機能の低下を加速させることがわかってる。メタボリックシンドロームの中年男性にポリフェノールの多い食事を摂取してもらったところ脳機能の低下が抑制された。

👤 若々しさを保つために何をしますか?

実年齢よりも若くみられたいですか?  
見た目の老化を防ぐためにしている事は運動や睡眠、食事への配慮のほか、

- 規則正しい生活をする
- 文化に触れるなどの内面を充実させる
- 日々を活動的に過ごす
- 立ち居振る舞いにきえおつけるなど、上位にあげられました。

それらに取り組み、感じた効果の上位は

- 気持ちりが前向きになる。
- 健康的にみえる。
- 健康寿命をのびます。
- 若々しく見える。

と、健康や若々しさへの、効果を感じる人が多くいました。

みなさんは、何かしてることありますか?

🌱 SDGs とりくみ

社員の皆さんが心身ともに健康を維持できるように働きかけ、会社が社員の健康を守るために取り組みをしている。

🗂️ 取組内容

📅 月2回 理学療法士・心理士の山田先生による指導&施術

🏆 体力測定大会 1ヶ月かけ社員全員参加できた

🦷 歯科検診の実施 1年に1度2,000円の会社負担で歯医者を受診。歯の健康に繋ぐ機会をフォロー

🍱 健康弁当 1年に1~2度、手作りの仕出し弁当を支給し添加物の少ない食材の味を感じてもらう

📏 各種測定 1.インボディ測定 2.足指筋力測定 3.握力測定 4.骨密度測定など行った

🌟 腰痛に効く 腰痛解消の5つにヨガポーズ

セルフレベリング 腰痛

🍎 ベッドでできるポーズ

🍎 日中座っている時間が長い人

🍎 腰痛緩和につなげるポーズ

🍎 ベッドでできるポーズ

高いヒールや厚底靴を履くことが多いカバンはいつも同じほうの肩にかけているデスクワークが中心である椅子に座る時は足を組む事が多い運動不足である 腹筋が弱い姿勢が悪いと指摘されたことがある