

11月  
November

# 朝散歩

## 朝の散歩で幸せ気分

11月、朝の散歩は気持ちいいですね。  
朝の散歩で朝日を浴びることで、**セロトニン**というホルモンが活性化します。  
**セロトニン**は体内時計をリセットする働きがあるので、身体を休息モードから活動モードにしっかり切り替えてくれます。さらに、夜には**セロトニン**から睡眠を促す**メラトニン**が作られるので、質の良い睡眠にもつながります。**セロトニン**を十分に活性化することで心と身体を安定させ、

また **幸せを感じやすくする働きを持っています。**

朝散歩を続けることで、有酸素運動の習慣が作れます。食前に体を動かすので、すでに体についている脂肪に直接アプローチすることができます。また起床直後は血糖値が下がり、脂肪を燃焼させやすいともいわれています。  
つまり、**体重を落とすやすく、太りづらい体を作ることができるのです。**

朝の散歩は **いいことだらけ** ですね

かわら版  
第43号  
2023/11/1 by 健康委員

歯の健診月  
佐野 武

### 読書の秋

読書は脳のつながりが強化され、記憶力や集中力が向上する。長生きにもつながるそうです。読書はストレスレベルを低下させ加齢による認知力の低下を防ぐことにもつながる。読書を習慣づけるには、毎日、どこでもベッドに入る前でも、本を手取る時間を確保することがいいそうです。  
さあ秋の夜長、本を読んで健康になりましょう。

### 2023 健康経営優良法人

Health and productivity

### SDGs とりくみ 環境

効率的な資源利用  
資源の価値をできる限り損なわないように発生制御(リデュース)、再利用(リユース)共有(シェア)長寿命化などに取り組んでいる。

取組内容  
使用済のペーパータオルを回収しトイレペーパーへリサイクルする為に、ゴミの分別をしている。専門業者に回収していただき、トイレペーパー化を目指す為、社員の協力を仰いでいる。

### 睡眠のツボ

入眠のきっかけを足もみでつかもう

不規則な生活や乱れた食生活、過度なストレスがかかると、寝つきが悪くなります。眠りのスイッチ(副交感神経有意状態)が自然に切り替わらなくなります。そんな時、なるべく空腹のときに、3秒間の安定圧をかける。最後に白湯を飲むと良い。

一心不乱に足ツボマッサージを

### たまにはガッツリ食べたい ジャンクフード

時々無性に食べたくなくなってしまうのがジャンクフード。ハンバーガーなら、健康的に食べられる方法があります。

全粒粉や胚芽のパンをチョイスする  
サイドメニューは野菜と無糖ドリンク  
昼に食べることでカロリー消費や消化の促進をする  
1日の摂取カロリーをコントロールすることも忘れずに

場所：南部留群富士河口湖付近  
某ハンバーガーshop

### あかいけさんちの食卓

筑前煮

高齢者向け 野菜メイン  
若者向け 肉メイン

懐かしくやさしい味わいの煮物  
旨味が存分に楽しめる一品

鶏肉  
レンコン  
大根  
人参  
椎茸  
さといも  
ざやえんどう

### 呼吸は忘れずに 鍛

腹筋 腹筋には筋肉で内臓を保護し内臓の位置を整える働きがあります

丸くなる  
息を吸いながら10秒間倒す  
手足を床から上げる

戻る  
息を吐きながら5秒で戻す  
身体を浮かせる