

April  
**4月**

# トレーニングの日

4月1日は「**トレーニングの日**」です。

新年度がスタートする4月1日にフィットネスやジョギングなどのトレーニングを始めることを奨励する日として定められました。



さあ、健康維持のために**運動**しましょう。

ウォーキング程度の適度な運動習慣のある人には**不眠**が少ないです。

不眠がちな人は、習慣的に運動を続けることで、寝つきが良くなり深い睡眠が得られるようになります。

良い睡眠を確保するためには、**夕方から就寝の3時間くらい前が良い**とされていますがライフスタイルに合わせて時間帯を見つけて運動を行いましょう。

健康づくりのための運動量の目安(18~64歳)は、**息がはずみ、汗をかく程度**の運動を**週合計60分、毎週続ける**ことです。例えば、**1回20分程度を週3回**や**1回30分程度を週2回**、又は平日に時間が取れない場合は、**週末に1回60分**の運動を取り入れても効果が得られます。好きなスポーツがある人は定期的に続けるとよいです。強度が高めの運動を無理して行うとけがやストレスにつながります。決して無理せず、「息がはずみ、汗をかく程度」を意識しよう。

- 手軽に始められる「**ランニング、ウォーキング**」
- 体を鍛えるなら「**ジム**」
- 女性に人気! 「**ヨガ、ピラティス**」
- アトラクション気分を味わえる「**ボルダリング**」
- 体に負担が少ない「**水泳**」
- 音楽に合わせて楽しめる「**ダンス**」



かわら版

第 48 号

2024/4/3 by 健康委員



歯の健診月

山本敏弘♥大山繭子

大内美和♥赤池久美子

## 健康経営優良法人 2024

お知らせ

取得

今年度の目標は

- ① ストレスチェックの実施
- ② 食生活の改善に向けた取組み
- ③ 喫煙率低下に向けた取組み

上の3項目の適合率が**イマイチ**だったので、意識して**取り組む**これがクリアできれば

プライト500も夢じゃない  
プライト500とは・・・  
中小規模法人部門**トップ500**位  
まで。応募数は、**16,733**法人



## SDGs とくみ

NO26【地域への参画】

・自治活動や福祉活動や寄付、ボランティアなど社会貢献活動に積極的に取り組んでいる。

→ 依田原値域の防災倉庫・訓練・町内会会合や吉原祇園祭りなど駐車場及び社内会議室を提供している。

→ 富士商工会議所から委託を受け、小学校等に職業講和を実施している。

## あかいろ+ ファスティングアドバイザー

更新しました

ファスティング=ダイエット=痩せる ではありません  
体内をリセットし長い時間をかけて蓄積された体内のリズムやサイクルの**乱れを整える準備**するために実施するものです。

内臓を休ませ腸を健康にしましょう。  
—ロメモ

## ~春の体調不良の予防と対策~

- ① 食事は欠食なく、**バランスよく**摂る
- ② こまめに**体を動かす**事を気にかける
- ③ 入浴はシャワーでなく、**湯船**につかる
- ④ 睡眠をしっかりとる **7時間程度**
- ⑤ 衣服で**温度調節**をする 上着を持ち歩く

## 春 お花と健康



### 花の鑑賞

- ① リラックス効果
- ② 認知機能の回復
- ③ 社会性の向上

花の鑑賞が脳の活動に影響を与え、心理的、生理的に生じたストレス反応を緩和させるそうです。ストレスにより上昇した血圧やストレスホルモンの値が低下する。お花を見るお花に「**ドーパミン**」「**セロトニン**」「**オキシトシン**」と呼ばれる、**幸せ**を感じやすくなるホルモンが放出されます。自然に心が和んだり、癒されたりなどの感覚が得られます。さあ、**お花の鑑賞**を楽しみましょう。



みいちゃんちの食卓

朝食 パン(チーズ・ハム・ケチャ)  
目玉焼き  
ホットミルク

昼食 MIXお好み焼き  
サラダ  
きんぴらごぼうと  
里芋の煮物

おやつ  
カスタードプリン  
アールグレイ

夕食 バターチキンカレー  
コーンスープ  
サラダ・リンゴ

## 腰痛チェック 日本人の90%が経験する

- 長時間車を運転することが多い
- 掃除など中腰姿勢で作業することが多い
- 体が左右対称でなく極端にゆがんでいる
- 高いヒールや厚底靴をはくことが多い
- かばんはいつも同じ方の肩にかけている
- デスクワークが中心である
- いすに座る時は足を組むことが多い
- 運動不足である
- 姿勢が悪いと指摘された
- 腹筋が弱い ことがある



肩・腰の位置を平行に立つ

## 体全体のバランスを整える姿勢

関節や筋肉の負担が軽減する。慢性的な痛みや怪我のリスクが減る。血流の改善や呼吸の効率化により全体的な体の機能が向上する。バランスが良くなり、肩こり・腰痛等が軽減する。

継続的に行いましょう

1日分で OK

Let's try



頭・背中・腰・ふくらはぎ  
びったり壁につける