

11月

とにかく、寝る寝る寝る

現代人の悩みは、うまく眠れない！！事ではないですかね？

## 睡眠の質を上げるための方法

一般的に良い睡眠とは、「しっかり眠れた」と感じ、長すぎず短すぎない適度な「量」と「質」が保たれた状態を言います。

食事時間や飲み物に気をつける

就寝・起床時間を決め、規則正しい生活を過ごす

朝起きたら、カーテンを開けて朝日を浴びる

適度な運動を取り入れる

自分に合ったストレス解消法を取り入れる

睡眠の質を上げる飲みもの

ホットミルク

ホットティー

ホットココア

甘酒

ホットジンジャー

## 睡眠の質を下げる原因

寝室の環境が整っていない

日々の運動不足

ストレス

寝るときの環境で重要なことは、「光・温度・音」といわれています。

日中の活動量が足りず、体が疲労感を感じていない場合もあります。

日常生活でのストレスにより体がリラックスしづらくなってしまうからです。

不眠症に悩む方は、トリプトファンをしっかり摂取することが重要です。

豆腐、納豆、味噌などの大豆製品、かつお、まぐろ、牛肉、卵、牛乳などのたんぱく源となる食品、そして穀類、バナナ

参考文献※ファンケル

健康  
がわら版

第 55 号

2024/11/4 by 健康委員

歯の健診月

佐野 武

♥ 安全大会 無事おわる ♥  
(株) エコキャリ・小田梨南子氏

(公認心理士、健康経営アドバイザー)

(社会福祉士、産業カウンセラー)

講話 睡眠マネジメント

～働き盛りの世代のうつ・自殺予防「富士モデル事業」から学ぶ～

健康でなければ働けない

それには、質の良い睡眠が不可欠

働き続けることが出来る様

心身の健康を守る意欲を醸成する

飲酒・喫煙・カフェインなど、お話されました。

2024  
健康経営優良法人  
Health and productivity



SDGs とくみ

7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに

13 気候変動に具体的な対策を

自社取組

計量器やモニターを設置して使用料を把握している  
省エネ診断を行い改善に取り組んでいる  
照明のLED化をしている

お見事!



2024.10.  
富士室内選手権大会



4×25m混合フリーリレー



dream team

第1位

57.66seconds

4×25m メドレーリレー

競泳 2024 ラストレース

←でした。来シーズンも頑張ります。  
全身運動の水泳を始めませんか？

水泳効果ご紹介

ダイエット効果、血圧抑制効果

水泳 消費カロリー 1h当たり

クロール 900kcal

クロールゆっくり 500kcal

バタフライ 850kcal

背泳ぎ 550kcal

平泳ぎ 600kcal

参考※ランニング 450kcal

ぐっすり眠れる ヨガポーズ寝落ちヨガ

それぞれ腹式呼吸でゆっくり15回繰り返す。吸ってえ～吐いてえ～



両膝を胸に寄せ、  
脚を両手で支えるので。  
お腹の動きが感じられる  
位、深く呼吸する。



両膝をついて座る  
頭を床に付ける  
両手を組んで  
天井にむける。



両膝を少し開いて頭を床  
に付けながら両手を床  
にのばす。膝出来る限り  
広げても良い。



仰向けに寝る。  
膝を曲げて脚の裏と裏  
をつける。両腕は心地  
の良い所まで上げる。

大内家の食卓

たっぷり野菜の煮込みハンバーグ

肉や野菜など食材を柔らかく素材のおいしさや甘さが際立つ



白・紫ジャガイモ



ピーマン・人参



ローセージも入れて



完成