7月 前頭葉の大切さ

前頭葉が元気だと下記のようなことが行えます。

- 自制心を働かせ思考や行動をコントロールする
- 感情をコントロールする
- やる気が起きる。元気が出る
- 注意力を維持する
- 記憶を保持する
- 相手の気持ちを思いやり、気遣いする
- 物事に興味や関心を持つ

脳が必要とする栄養素をとる

n-3系不飽和脂肪酸(αリノレン酸、DHAなど)

- 脳の神経細胞が正常に働くのに不可欠
- ー青魚、フラックスシードオイル(亜麻仁油)、えごま油など

抗酸化物質

- 脳は酸素消費量が多いので活性酸素が発生しやすい
- 抗酸化物質は脳を傷つてる活性酸素を消去する

ビタミンA → レバー、うなぎ、緑黄色野菜

ビタミンE → アボガド、ナッツ類、小麦胚芽

ビタミンC → 柑橘類、緑黄色野菜

ポリフェノール → ブルーベリー、アムラ、大豆、大豆製品

※NEWS & COMMUNICATION

健康 MATSUMOTO

かわら版

第63号

2025/ 7/9 by 健康委員

歯の健診月

佐藤純一 奥山英機
杉山育規 佐野智昭

熱中症 豆知識

- きゅうりを食べましょう。
きゅうりには、カリウムが含まれており、水分が豊富です。体を冷やす効果が期待出来るそうです。
- 利尿作用がある飲み物はなるべく避けよう。
コーヒー、紅茶、コーラなど、カフェインを含む飲み物は水分を排出してしまうので、取りすぎ注意です。
- 手を冷やそう。
前腕冷却、パケツやクーラーBOXに冷水を入れ手を冷やす。手のひらに保冷剤をにぎり手のひらを冷やす。

2025
健康経営優良法人
KENKO Investment for Health
中小規模法人部門

SDGs とくみ

【リスクマネジメント】
リスクを特定、評価し、マネジメントするプロセスを整備している。

- 9 産業と技術革新の基盤をつくろう
- 11 住み続けられるまちづくりを
- 13 気候変動に具体的な対策を
- 16 平和と公正をすべての人に
- 17 パートナリシップで目標を達成しよう

社内で起こりうる事故リスクを洗い出し従業員に周知している
ヒヤリハットルームを作り、協力会社とラインワークスにて情報を共有している
いつでも投稿できるシステムを作っている

体を冷やす食べ物

暑い季節の旬の食べ物や、暑い地域の産地の食べ物
きゅうり、トマト、ナス、スイカ、バナナ、ゴーヤ、大根

第6回 インボディ測定

Let's try 骨密度測定 無事終了 握力測定

※ 保険士の皆様ありがとうございました。今回は、現場の方が多く測定する方が少なそうと予測しておりましたが、それでもどうにか17名が参加でき良かったです。

健康診断ではわからない筋肉量や栄養タンパク質量、ミネラル量、体脂肪量などわかり、とても参考になりました。

かくれ肥満がわかった社員の方、数名はショックをうけているようでした。

今後、測定してみたい事は？
肺活量・血管年齢・動体視力など

あかいけ健康リーダーショック!!

2025健康診断

要 精密検査

項目	結果	判定
血圧	131	C 経過観察
心電図	軽度ST-T異常	C 経過観察
内科検診	不整脈	E 要精密検査

感想・対策★★★★★
正直、年をとった。老化現象。年はごまかせないと、年のせいになりましたが、ショックでした。健康リーダーとして恥ずかしい限りです。判定も精密検査という書類が送られて来てビックリしました。しかしいいチャンスだと感じ、改めて自分の食生活や体力づくりを見直す事にしました。考えてみたら、朝食の後必ずどっぶり甘いスイーツを食べています。それをヨーグルトに変え、血圧を下げる ギャバの入った食材をとる様心がける事にし栄養の効能を改めて考える様になりました。

エアコンに当たりすぎたら

夏 体を温める ツボ

→ 体全体の冷えに効果的
体をあたたためて免疫力アップしよう

足の付け根にあるツボ
1か所につき10回プッシュ
八風(はっふう)

体の冷えは、体温調整機能がうまく働いてない証拠です。ツボを押して改善しよう

湧泉(ゆうせん)
足の裏のふくらみが変わる所
強めに数秒押す3回プッシュ

Let's try

筋膜ローラー Let's try ケアしよう

部位ごとに解さほくし全身を

筋肉の動きを邪魔するねじれや固まりを解消してくれるため筋肉をより大きくダイナミックに動かせるようになります。日常的な活動で動かす筋肉の量も増えることから、1日の代謝量がアップします。

おしり

ふくらはぎ

肩甲骨

もも

脚