

健康経営

10月

月2回 マッサージ等をお願いしました。

- 鍼灸指圧マッサージ師
- せんねん灸マイスター
- 温灸マイスター
- 和草ハーブボールアドバイザー



● 山田綾 先生

指圧による効果と期待

筋肉の緊張や張りや痛みを軽減し血流をよくします。
頭痛や肩こり、腰痛、眼精疲労などの不調の改善になります。
その他ストレスや不安を和らげ気持ちが和らぎます。
指圧は身体全体のバランスを整え、健康の維持や向上となり
まさに健康経営の一環として役立てていきたいと思ひます。

お灸や鍼もためしていきたいと思ひます。

健康

MATSUMOTO

かわら版

第 66 号

2025/10/1 by 健康委員

歯の健診月

山杉哲朗

マグネシウムを摂ろう

マグネシウムは健康維持に欠かせない必須ミネラルです。マグネシウムが不足するとさまざまな病気、不調の引き金に...

- 2型糖尿病 ● 高血圧 ● こむら返り
- メタボ ● 骨粗しょう症 ● 尿路結石

マグネシウムを多く含む食品を紹介

そば、はなな、のり、ひじき、もめ、ごぼう、ほう茶、ごま、わかめ、やさい、なかな、しいたけ、いちじく、えんぶ、かき、いも、なとう、とうもろこし、くるみ

覚え方

そばのひ孫と孫わ(は) やさしい子かい？
納得

※日経

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

- 4 質の高い教育をみんなに
- 5 ジェンダー平等を実現しよう
- 8 働きがいも経済成長も
- 10 人や国の不平等をなくそう
- 16 平和と公正をすべての人に

【差別の禁止】

- ・性別、年齢、障がい、国籍、出自などによる差別や各種ハラスメントを防ぐ体制が整備され社内での差別や人権侵害がないことを確認している。
- ・ハラスメント防止について宣言及び掲示板へのポスターを貼り、社員に周知している。
- ・安全大会では特定社会保険労務士によるハラスメントについての特別講演を実施している。

みちゃんちの食卓 健康に最適
家庭菜園のゴーヤを使って
こんなの食べていけば間違いなし!!



♡♡♡♡♡ ゴーヤの栄養 ♡♡♡♡♡
・美肌や風邪予防・むくみ対策・高血圧予防
・腸内環境・バランス免疫力アップ・骨を丈夫



富士宮市民スポーツ祭
フリーリレー4x25m x 3

あかいけの
結果
おめでとう!!
自由形25m
金
背泳ぎ25m
金
メドレーリレー
1位
フリーリレー
4位

座りすぎ STOP

ストレッチで健康職場

座りすぎ

- ★ 寿命が縮む
- ★ 老化が加速
- ★ 病気を増やす
- ★ 腰痛・肩こりの原因

危険



辛すぎる腰痛に
寝たままねじりポーズ



お尻まわりがカチコチ
お尻伸ばしポーズ



デスクワークの方必見
疲労回復ポーズ



股関節・腰椎・骨盤などの歪みポーズ

