

### 5月の過ごし方

5月病の予防や対策に生活習慣を整えことが重要です。

#### 生活習慣の改善

**朝食を摂る:** 体温を上げ、自律神経を整える効果が期待できます。

**太陽光を浴びる:** 朝の太陽光は体内時計をリセットし、自律神経の安定に役立ちます。セロトニンの合成も促進されます。

**バランスの取れた食事:** 偏った食生活はストレスや不安を引き起こす可能性があります。トリアプトファンを含む食品(大豆製品、乳製品、バナナなど)を積極的に摂りましょう。

**適度な運動:** 血行を良くし、ストレス緩和に繋がります。無理のない範囲で行いましょう。

**十分な睡眠:** 寝る前のスマートフォンやパソコンの使用を控え、寝室を暗く静かな環境に整えることが大切です。

参照※おふろのじかん/ノーリツ

健康  
かわら版  
第 73 号

2026/ 5/1 by 健康委員

歯の健診月  
佐藤広美 風岡雅和  
浅井友一

### あかいけさんちの



#### えのき肉巻き レタス肉巻き

ボリュームたっぷり豚肉のビタミンB1で疲労回復。旬のレタスを使って免疫力アップ。シミやしわ予防、貧血予防にも丸

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

すべての人に健康と福祉を  
働きがいも経済成長も GOOD

#### 【労働安全衛生】

業務中の事故等を防ぐため、安全で衛生的な労働環境の整備に取り組んでいる。

- 労働安全衛生に関するISO45001を取得し活動している。
- 社員・業者と安全大会を開催している。
- 自ら体験したヒヤリハットを報告している。
- 定期的に安全パトロールを行っている。

### うつ病に効くツボ



家族が揉んであげても効果大

足の指の爪の付根が少し足の内側へずれた所にあり、精神を安定させる効果がある。親指で3秒間の安定圧をかける。

足指の間の付根には上部リンパ線(頭・顎)の反射区がある。3秒間ずつの安定圧をかける。セロトニンを脳内に行き渡せる効果があります。

### 日本マスタース短水路大会

2026/4/4-5 静岡会場



おめでとう

- 1泳 14.6 s
- 2泳 21.3 s
- 3泳 23.7 s
- アンカー 12.2 s

水泳は全身をバランスよく鍛えられる。心肺機能や筋持久力の向上となる。

お見事! 4x25混合フリーリレー



### イスに座ってできる

両手でタオルを持ち腕を水平に上げる

ゆっくりと両手を頭の上に上げる

頭の後ろに料手を後ろにおろしていく



### ヨガ

右腕を真っすぐ上に伸ばす

ゆっくり左側に倒し右脇を伸ばす。



足を組み背筋を伸ばして上体を前に倒す

右にひねり左肘を右膝の右側に入れて合掌



3~5回 深呼吸

3~5回 深呼吸