

8月

知ってますか？ 良い汗

良い汗のかき方について



軽く汗ばむ程度（運動90分やると良いでしょう）
運動前後に水分およびミネラルを補給する。
亜鉛を含んだ食品を積極的に摂りましょう。



良い汗をかくと、体のめぐりが良くなる

- ① 血行が良くなる (代謝が盛んになり血流がアップする)
- ② 老廃物の回収が進む (血流が体内の老廃物を回収し腎臓へ)
- ③ 老廃物を体外に排泄 (尿と一緒に老廃物を体外へ出す)
- ④ 体内が浄化される (老廃物が溜まりにくいきれいな体に)
- ⑤ 細胞がイキイキと働く (各組織の細胞が元気に働くようになる)

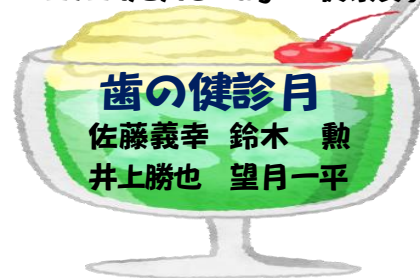
疲れにくい、たまりにくいサイクルが生まれる

参考文献 ※サントリー健康情報レポート

健康かわら版

第 52 号

2024/8/15 by 健康委員



歯の健診月

佐藤義幸 鈴木 勲
井上勝也 望月一平

熱中症対策と筋トレ

誰でも簡単にできる熱中症対策は朝食を摂ることです。
朝食でしっかりと塩分と水分を摂ることが大事です。

白米・・・ブドウ糖
味噌汁・・・塩分、水分
梅干し・納豆・しゃけなど塩分が多いもの



筋トレのすすめ

筋肉は最終的に水分を出します。脂肪は熱を溜めます。
脂肪の少ない筋肉量の多い人が熱中症になりにくい様です。
日頃の運動習慣が大事と言う事です！！



2024
健康経営優良法人
Health and productivity



SDGs とくみ

4 質の高い教育をみんなに

仕事に關係する技術や能力をそなえた若者やおとなをたくさん増やす。

講習会や研修会に積極的に参加させている。
担当者がスケジュールを管理している。
試験等、すべて会社負担で受講している。



設計 山杉さん 自作の桃に生ハム

桃 ・ カリウム ・ 熱中症対策
生ハム ・ たんぱく質 ・ 体をつくる元
GOOD



設計仲間から桃に生ハム
ナイトキャップと

お見事！ ナイトキャップでゆったりまったり
いい気分

インボディ測定 骨密度測定 握力測定



結果 25~33名の方にご参加いただきました。

握力測定につきましては、常備してあるのでいつでも測定可能です。
自分の体の健康の指針となります。

今回はサプライズで前回の測定より増加した
ベスト3名にマックカード1枚進呈致しました。

インボディ測定につきましては
富士市健康課の職員さんから運動不足
の方が多くとアドバイス頂きました。

大内家 夏の食卓



- ♥ ゴーヤチャンプルー
- ♥ そうめんブリトマトのせ
- ♥ モロヘイヤのおひたし



とても栄養のバランスの良い献立です。
夏に食欲がでて食べやすいです。
夏バテ効果・熱中症対策効果もグッド

夏のヨガ

ヨガの呼吸法には、「体を冷やす呼吸法」がある。

- ① 上と下の歯を合わせ、口を横に広げる。
- ② 歯の間から、「シュー」と音がするように息を吸う。
- ③ 1~2秒息を止める。
- ④ 鼻からゆっくりと息を吐く。

夏
に
お
す
め
ヨ
ガ
4
ポ
ーズ

