



10月

運動をするメリット

身体活動量が多い人や、運動をよく行っている人は、総死亡、虚血性心疾患、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗鬆症、結腸がんなどの罹患率や死亡率が低いこと、また、身体活動や運動が、メンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすことが認められている。

※厚生労働省

そこで、誰でも簡単のできる運動を紹介します。

踏み台昇降

室内・自宅でできる有酸素運動としては、踏み台昇降がおすすめです。ダイエット効果も期待できます。ステップ台を使うか、階段や小さな椅子をステップ台の代わりにすると良いでしょう

スクワット

スクワットは、基本的には筋力の一種ですが、負荷を調整することで有酸素運動にもなり得る運動です。

エア縄跳び

エア縄跳びは、縄跳びを飛んでいるような動きをする運動です。全身の筋肉を使用し、特に足首やふくらはぎ、太ももや腹筋など下半身の筋肉を鍛えることができます。

※参考文献ULLR MAG

予告



体力測定大会 10月28日～11月27日まで

長座体前屈・反復横跳び・上体起こし・立ち幅跳び・足指筋力測定 おまけに握力



第 54 号

2024/10/1 by 健康委員



山杉哲朗
村嶋敏紘

歯の健診月

メンタルケアが始まります。

ラインワークスでお知らせした通り2024より、1年に1度必ず行います。

ストレスチェック → 毎年 7月

カウンセリング → 毎年 10月より13名ずつ。

カウンセリングの先生 (株)エコヤリ・小田梨恵子氏
(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)

- いまどきと働くことができるように、心の健康確保を図ります。
- 職場のコミュニケーションやチームワークを改善する効果もある。
- 精神的な負荷を軽減し、うつ病や他のメンタルな問題を未然に防ぎ、離職率の低下を図る。
- 内容については、一切郊外することなく、納得いくまで、カウンセリングがうけられます。



SDGs とくみ

NO39 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。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。ヒアリング事例を社内で共有している。安全大会を開催し、ヒアリングの重要性を語っている。



競泳 富士宮大会

あかいけ

今シーズン 3レースめ

- 25m 自由形 銀メダル
- 25m 平泳ぎ 金メダル
- 25m バタフライ 金メダル

水泳のおすすめ

水泳は有酸素運動と筋力と両方兼ねているので一石二鳥水圧がかかることで筋肉や血管が収縮し血流の向上が期待できます。ケガも少なく、年齢関係なく楽しめるスポーツです。

大内家の食卓

※茶美豚のステーキ

緑茶に含まれる身体を健康に保つ作用がある成分カテキンが入った飼料を食べて育った豚「ピタミン」が豊富



とととを入れた紅茶

- ♡ サラダと茶美豚のステーキレモン添え
- ♡ 厚揚げ豆腐とこんにやくの和風煮
- ♡ カンオのおかかと黄身の混ぜご飯

呼吸は忘れずに Let's try



寝ながらできる腰痛ストレッチ



お見事!



両足を直角に曲げる
両手を膝裏に当てる
背中を床に水平に当てる
ゆっくり呼吸する



両足行う
右足を直角に曲げる
左足を右足にかける
足の間から手をいれ前に引く
反対側も行う



右足を直角に曲げながら
左の床に沈める
両手は広げる
顔は右側を向く
反対側も行う



右足を手前にまげ引き寄せ
両手で膝を抱える
背中を反らせない
反対側も行う



足を肩幅に開く
腰を天井に向かって突き上げる
腕は体の横に添わせる
お尻に力を入れる



真上を向いた状態から
左足を左側にずらす
右足を左足の上ののせる
左で右手を引っ張る
体をバナナのように反らせ
脇腹を伸ばす
反対側も行う