

1月 健康維持のため タンパク質を上手にとって筋肉をつけよう

運動する人はもちろん健康維持にも欠かせない**筋肉**。自然と太ってきた人は**筋肉が減って基礎代謝が低下**しています。筋肉が多い人は**基礎代謝が高く、太りにくい**傾向です。筋肉の減少によって太ってしまった人が、ダイエットの為に食事制限をすると、ますます**筋肉が減り太りやすくなる可能性**がある為注意が必要です。

筋肉を維持するには食事において最も重要なのは**エネルギーを生産する三大栄養素をバランスよくとること**。摂取エネルギーが不足すると、せっかく食べたタンパク質エネルギー源として使われてしまいます。筋肉を維持するには、エネルギーが不足して**筋肉が分解されない**事が大事。三大栄養素の**タンパク質・炭水化物・脂質**も程度にとりましょう。(パン・ごはん・さつまいも・魚・肉・納豆・バター・ナッツ・油)

参考文献 ※りぷる

インフルエンザ

マスク着用など**感染対策**を

飛沫やエアロゾルからの直接感染だけでなく、手についたウイルスは、粘膜から容易に感染します。電車のつり革などを触った後は、アルコール手指消毒や手洗いを心がけてください。目や鼻を触る前に、「この手にウイルスがついているかもしれない」と警戒してください

感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出
別の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染

- 正しい手洗い
- 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
- 流行前のワクチン接種
- 適度な湿度を保つ

参考文献 ※倉原優エキスパート

健康かわら版

第57号

2025/1/6 by 健康委員

歯の検診月
菅沢冬威
赤池 優

改めて 年越しそば 意味

厄払い 1年の厄災や苦勞を切り捨てて翌年に持ち越さない

長寿祈願 そばは細く長い麺であることから、延命や長寿を祈願して食べる

健康祈願 そばの原料であるそばの麦が、激しい雨風を受けてもその後の晴天で日光が当たるとすぐ元気になることから

金運上昇 そばは金を集める縁起物である金箔を延ばすときもそば粉を用いた

運氣上昇 「世直しそば」を食べた人は翌年から運が向いてきたそうで、そこらそばを縁起物と考えるようになり、年越しそばにつながったという説です。参考文献※HOTEL RYUMEIKAN TOKYO

2024 健康経営優良法人 Health and productivity

SDGs とくみ

NO6【健康経営】
従業員が心身共に健康を維持できるように対策を講じ生産性の向上に取り組んでいる。

2024より公認心理士の働きを向かえ
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3名ずつ。
いざいざ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。

お見事!

大内家のおせち

縁起物

- そば 長寿
- 昆布巻き 喜ぶ
- なます 平和
- 黒豆 健康
- かまぼこ 魔除け・清淨
- 田煮 五穀豊穡
- たこ 多幸

おせち料理は、日持ちも良く、栄養価も良く、バランスの取れた料理といえます。近年では、おせち料理を作るというより、購入する人が多いかとおもいますが、あかいけ家では、伊達巻と煮しめとなますは作るようにしています。おせち料理を堪能しながらも、適度な運動とバランスのとれたリズムをとる様心がけ、健康的に楽しみたいものです。

1日10回 高速腹筋に挑戦中

来年の体力測定大会に向けて今から**腹筋のトレーニング**を始めました。とにかく、自分なりの**高速で腹筋10回**。管理部のM・Oさんと2人で鍛えています。1年続けるとどうなるか、楽しみです。大事なのは、**継続すること**だと思います。

腹筋女子のメリット

健康的で美しいボディが手に入る
腹筋を鍛えることで姿勢やバランスが良くなり、内臓の支えなども強くなります。筋肉には体温をキープする働きがあるので、腹筋がつけば体が温まり冷えが改善されます。肩こりや腰痛にも良い効果が期待でき老廃物を排出する力も高まります。さらに女性らしくびれができた目にも健康的で美しいボディが手に入ります。参考文献※NASmagazine

体力測定大会 結果発表

バチバチ
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**

6種目 55点満点

1位	20代 女性	54点
2位	20代 男性	53点
3位	60代 女性	52点
4位	70代 男性	45点
5位	50代 女性	43点

握力測定はなぜ行う?
全身の筋力の程度を知るための指標
疾患と相関関係が高いとされているから

感想
男性は体の硬い人がめだちました。ふきうらはざとハムストリングスを伸ばす様伝えました。女性は平均的に点数がとれました。体力測定大会に向け、練習してきた人がいて、うれしかったです。

2025 あかいけ挑戦するは・・・1コマ 25m×4泳法 (バタフライ・バック・ブレスト・クロール)

2025シーズンは3月・4月・5月・8月・9月・10月と6レースに**挑戦**

その中で1コマ挑戦は9月の富士宮市民大会

背泳ぎから平泳ぎへのターンは肩が胸の位置に対して**90度以上**になってはいけません。ゴールタッチの違反にとられるので気をつけたい。

スタート バタフライ バック ブレスト クロール