

健康のひろば

健康に自信・職場に安心

2021年度 vol.1

一般財団法人 全日本労働福祉協会

INDEX

- アンガー・コントロール…………… 2
- より良い製品は従業員の安心と健康づくりから…………… 3
- 多くの伝説と信州の原風景が残る里「鬼無里」…………… 4
- 「オンラインセミナー・オンライン特定保健指導」実施しています… 5



アングアー、コントロール

英語で聞くと多少格好良く聞こえるが、「自分の怒りをいかに抑制するか」ということである。最近では、そのための講座や研修まで開催されていて、お金を払ってまでも自分の怒りや感情をコントロールする術を身につけたいと思う人が多いことを示している。喜怒哀楽は人間の常で、そのうちの怒りだけをコントロールする必要が出てきたのは、世の中がそれだけ複雑になってきたからである。怒りは、発散するのも抑えるのもストレスである。いずれにしても健康には悪いが、怒られたほうにもストレスなので、できれば、怒りはコントロールしたほうが良い、というのが最近の傾向であろう。ひと昔前には、少なくとも、このような講座や研修の需要はなかった。

さて、怒りのコントロールにはさまざまな方法がある。荒唐無稽な話をしてもしょうがないので、実話を例にあげる。第二次世界大戦（太平洋戦争）の敵国である米国の将軍は、陸軍がダ

グラス・マッカーサーで、海軍がチェスター・ニミッツであった。二人とも最終階級は元帥である。今、取り上げるのは海軍のニミッツ提督のほうで、マッカーサーがウエストポイント（陸軍士官学校）を首席で卒業したのに対して、ニミッツはアナポリス（海軍兵学校）を7番で卒業している。

ニミッツ提督は、温厚な人柄で知られ、部下や副官などに怒ったことはなく、大きな声で怒鳴ったこともなかった、まさにアングアー・コントロールの鑑のような人物であった。しかしながら、彼の死後、キャサリン夫人によって公開された戦地から夫人に宛てて送られた膨大なニミッツの手紙には、上司や同僚、部下や副官への不満や悪口雑言がこと細かに綴られており、ニミッツの温厚さの裏側には、夫人への手紙によって、自分の怒りを発散し、かつコントロールしていたことを窺わせた。実際、日記や文章に自分の怒りを書き表すことによって怒りを抑える

やり方は、アングアー・コントロールの重要な方法である。ちなみに、この難しいニミッツの手紙は、ほどなく夫人自身の手によってすべて焼却され、現在に残っていない。

一般財団法人全日本労働福祉協会 群馬県支部健診センター長 麦谷 眞里



プロフィール
麦谷 眞里
(むぎたに まさこ)

（略歴）
新潟大学医学部卒業、ジョンス・ホプキンス大学大学院卒業。
35年間 公衆衛生、衛生行政に従事。産業医。
2018年から、一般財団法人全日本労働福祉協会群馬県支部健診センター長。
新潟県立新潟看護大学客員教授、日本時計学会会員、SAMアメリカ奇術家協会会員、IBM国際奇術連盟会員。
著書に、「カード・マジック入門事典」、「即席マジック入門事典」、「60歳からのマジック入門」、「リハビリ・マジック」（すべて東京堂出版）など、マジック関係の著書多数。

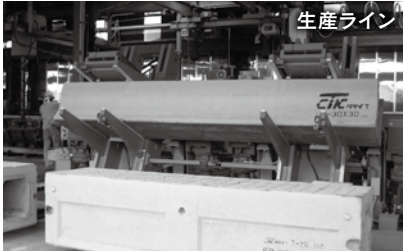
株式会社 武井工業所

より良い製品は 従業員の安心と健康づくりから

岩瀬工場外観



生産ライン



施工現場



会社紹介

当社は1939年の創業以来プレキャストコンクリート製品を製造・販売するメーカーとして社会インフラの整備に寄与しております。安全性はもとより、社会インフラの利用者である市民の「快適性」や施工業者の施工期間短縮など、社会環境に配慮したニーズに応えるものづくりを目指し、オリジナル製品の開発に取り組んでおります。

健康管理活動

当社では、健康診断費用を全額会社が負担し、業務時間内に各事業所で受けられるようにしております。特に40歳以上の従業員については人間ドック並みの検査を実施しており、オプションとして希望者ががんの早期発見につながる腫瘍マーカー検査も取り入れております。健康診断の結果を受けて要精検者への受診勧奨やその後のフォローアップを行い、従業員の健康管理を主目的とした働き方改革の実現に向け、残業管理や有給休暇の取得奨励を実施しております。

また、健康増進や従業員間のコミュニケーションを図るため、年1回球技大会を行ったり、希望者に対しインフルエンザワクチンの予防接種を産業医や全日本労働福祉協会茨城支部様と連携をしながら各事業所で受けられるようにしております。

今後の取り組み

今後の課題としては、健康診断で要精検となった従業員の再検査受診率100%を目指し、従業員本人にも健康の意識を高めてもらうため、健康に関する情報の発信を今まで以上にやっていく予定です。また、健康診断項目のさらなる充実や生産現場の環境整備にも積極的に取り組み、働きやすい環境の整備を進めていきます。

なお、当社は**2021年健康経営優良法人**の認定を受けました。

概要

社名	株式会社武井工業所
住所	〒315-0018 茨城県石岡市若松一丁目3番26号
URL	http://www.takei21.co.jp/index.html
TEL	0299-24-5200
FAX	0299-24-5222



多くの伝説と信州の原風景が残る里 「鬼無里」

一般財団法人全日本労働福祉協会 長野県支部 渉外計画課 横山 拓也



奥裾花自然園のミズバショウ



長野県（信州）には、歴史的な建物・温泉・登山・スキー場・グルメなど、四季折々楽しめるスポットが多くありますが、今回は長野市から車で約40分「伝説の谷鬼無里」を紹介したいと思います。皆さんは、鬼無里という名前からどんな場所を想像しますでしょうか？ 私が最初に名前を聞いた時は、行くのも困難な秘境、そして多くの伝説があるのではないかと想像しました。

鬼無里の名前の由来を紐解くと、諸説あるようですが、684（天武13）年頃のこと、天武天皇が信濃国に遷都を計画しました。鬼無里に住む鬼たちは、「都なんか来たらのんびり暮らせなくなる」と計画を邪魔するために一夜で山を築きました。怒った天武天皇が鬼たちを退治したので、水無瀬という地名が鬼のいない里「鬼無里」になったという伝説が残っています。

現在の鬼無里は、樹齢300〜400年のブナやトチの原生林に囲まれた湿原に、日本随一といわれるミズバショウの大群落

がある「奥裾花自然園」、鬼が一夜で築いたといわれる一夜山連峰と北アルプスの大パノラマが広がる「大望峠」、平安時代建立で鬼女紅葉伝説と天井画が見事な「松巖寺」、窯焼きおやきの人気店「いろは堂」など、多くの観光客が訪れる場所になっています。また、暮らし体験に力を入れており、農業・そば打ち、変わった体験では、山林整備の必要性やチェーンソーの講習を受けた後、実際に山に入り間伐を行う林業体験、ロープの結び方、梯子の使用方法などの安全講習を受けた後、屋根に上がり雪下ろしを行う雪かき道場など、地元の方との楽しい会話の中で貴重な体験をすることができます。

長野市には善光寺や戸隠など魅力的な場所がたくさんありますが、私はその中でも鬼無里に惹かれ、人や自然からパワーをもらい、雄大な景色に癒され、美味しい物を食べ、信州の良さを肌で感じていきます。皆様も状況が改善した際はぜひ訪れてみてはいかがでしょうか。

長野県のソールフード「あんかけ焼きそば」

ルーツは大正13年に長野市の権堂で創業した福昇亭という中華料理店。信州の食材や嗜好に合わせ、創意工夫の末に独特なあんかけ焼きそばの食文化が誕生しました。当長野県支部の隣の中中華料理店でも提供し大人気となっています。長野名物はそばだけではなくありませんよ。



オンラインセミナー・ オンライン特定保健指導 実施しています

当協会では、昨今のコロナウィルス禍における感染症対策の一環として、オンラインセミナー、特定保健指導のオンライン面談を行っております。昨年は「感染症対策について」「睡眠と生活習慣」「自粛期間にできる運動不足解消」など、オンラインにてご自宅で参加できるセミナーを開催いたしました。

特定保健指導では、オンライン面談を取り入れ、テレワーク中の対象者様にもご自宅で面談を受けていただけるようになりました。参加された皆様からも、「外出は不安だけど、自宅で参加できるのは嬉しい」「オンラインと聞いて、少し不安だったけれど簡単に参加できてよかった」とご好評いただいております。

今後も多くの皆様がセミナーに参加いただけるよう、感染症対策に適したセミナーの実施に尽力してまいります。お気軽にご相談ください。

＼こんなセミナーテーマを実施しております！／

健康セミナーテーマ例

テーマ	概要
恐れ寄る危険、動脈硬化☆	脳出血や心筋梗塞は働き盛り世代を突然襲ってくるリスクがありますが、その背景には動脈硬化が潜んでいます。その予防についてお伝えします。
サイレントキラー、高血圧☆	高血圧のこと、どのくらいご存じですか？工夫しだいで血圧の上昇を引き起こす塩分摂取量を控えることができます。食事のを中心に予防のポイントをお話しします。
本当は怖い、高血糖☆	糖尿病はさまざまな病気のリスクとなり、最近は認知症との関連も明らかになってきました。高血糖を放置せず、生活習慣を見直す工夫についてお伝えします。
「アブラ」のお話 (脂質異常について) ☆	コレステロール＝悪いもの というわけではありません。体に必要な「アブラ」についての正しい知識を身につけ、コレステロール上昇を防ぐためのポイントをお伝えします。
知って得する！隠れ脂肪肝のこと	肝臓は沈黙の臓器と言われていることをご存じですか。「ちょっと数値が悪い…」と放置すると、脂肪肝が進行します。お酒を飲む人も飲まない人も、脂肪肝のことを知って改善や予防を始めましょう。
働く人の腰痛予防	腰痛は日常生活の様々な場面で発生します。腰痛が起こる原因や予防・改善のポイントについてお伝えします。簡単な腰痛予防のストレッチもやってみましょう。
スッキリ爽快！ 肩こり・目の疲れ対策	スマホやパソコンの普及により多くの人が感じる目の疲れや肩こり。普段の生活を振り返り、それぞれの原因と予防方法について簡単なストレッチも交えてお伝えします。
転ばない身体づくりしませんか	転倒予防チェックを行い、ご自分の体力を確認。室内、デスク周りの椅子などを使ってできる筋力をつける体操や腰痛・肩こり予防のストレッチを一緒に行います。
はじめよう、認知症予防！★	高齢化に伴い増え続けている認知症。脳の老化を防ぎ若返らせるために、認知症についての正しい知識と予防のヒントを身につけましょう！
喫煙による有害性について☆	タバコの害や周囲に害を及ぼす副流煙について、禁煙方法など、タバコと健康についてお伝えします。新型タバコ（電子タバコ・加熱式タバコ）の最新情報もお伝えします。
良い睡眠で、体もこころも健康に	睡眠不足は、生活習慣病のリスクを高めるほか、仕事の効率を下げてしまいます。睡眠のメカニズムや良い眠りのヒントについてお話しします。
感染症予防	冬に多くなる感染症。感染症から身を守るための注意点、工夫についてお伝えします。

※テーマの後に印があるものは測定体験も可能です（測定実施の場合、講師派遣人数は2名となります）（☆…血管年齢測定、★…脳年齢測定）

当協会では感染防止策を徹底してセミナー開催を行っておりますが、通常の対面形式のセミナー以外にも、講義ビデオ収録あるいはオンラインによるセミナー開催のご要望も承っております。詳しくは下記「渉外部」まで気軽にお問い合わせください。

（講演依頼のお問い合わせ）

「健診結果の見方に関する説明会を実施してほしい」「生活習慣病予防についての話をしてほしい」等、健康に関する講演会の依頼がございましたら、右記までお問い合わせください。

一般財団法人 全日本労働福祉協会 渉外部

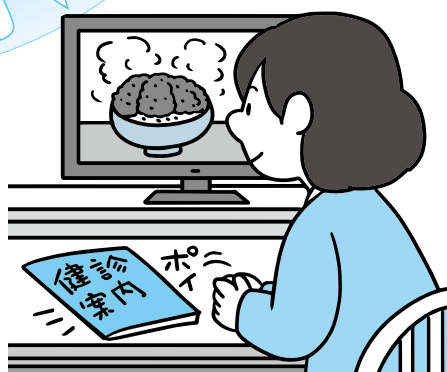
TEL 03-5767-1713

Mail kenkou@zrf.or.jp

もし

生活習慣病が進行していたら…

今年の健診で気づくと もっとも改善が楽です



動脈硬化につながる生活習慣病は、早期には自覚症状がありません。そのため、健診を受けて数値で体の状態をチェックし、問題があれば早期に改善していくことが大切です。もし、生活習慣病が進行していたら、今年の健診で気づくのがもっとも早いタイミングです。

体の中で生活習慣病の“芽”が発生

今年の健診を
受けると…
芽の状態で
発見



もっとも小さな状態で病気の芽を発見できるので、生活習慣改善のための労力も少なく済みます。毎年健診を受けて過去の結果と比較し、正常値の範囲内でも悪化傾向がないか確認しましょう。

来年の健診に
なると…
少し進んだ
状態で発見



1年健診を受けないと、病気の芽は2年成長してしまうことになります。その分、生活習慣改善のための労力が増えるだけでなく、場合によっては保健指導も必要になっているかもしれません。

数年後の健診に
なると…
もっと進んだ
状態で発見



数年間放置してしまうと、自分だけでは改善することが難しくなっているかもしれません。保健指導の案内があれば、ぜひご参加ください。



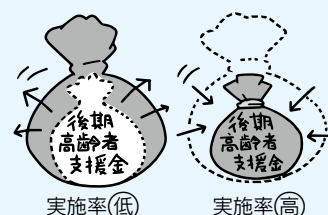
健診を受けないで
放置すると…
病気を発症して
気づく



病気を発症してしまうと治療が必要です。医師の指示に従いましょう。

健診を受けないと、
出費が増えるかも

健保組合に課される後期高齢者支援金は、特定健診・特定保健指導の実施率が低ければ加算され、高ければ減算されます。支援金は大きな財政負担のため、わずかな加算であってもみなさんが支払う保険料に影響する可能性があります。みなさんが健診や保健指導を受けて実施率を上げ、減算をねらいましょう。



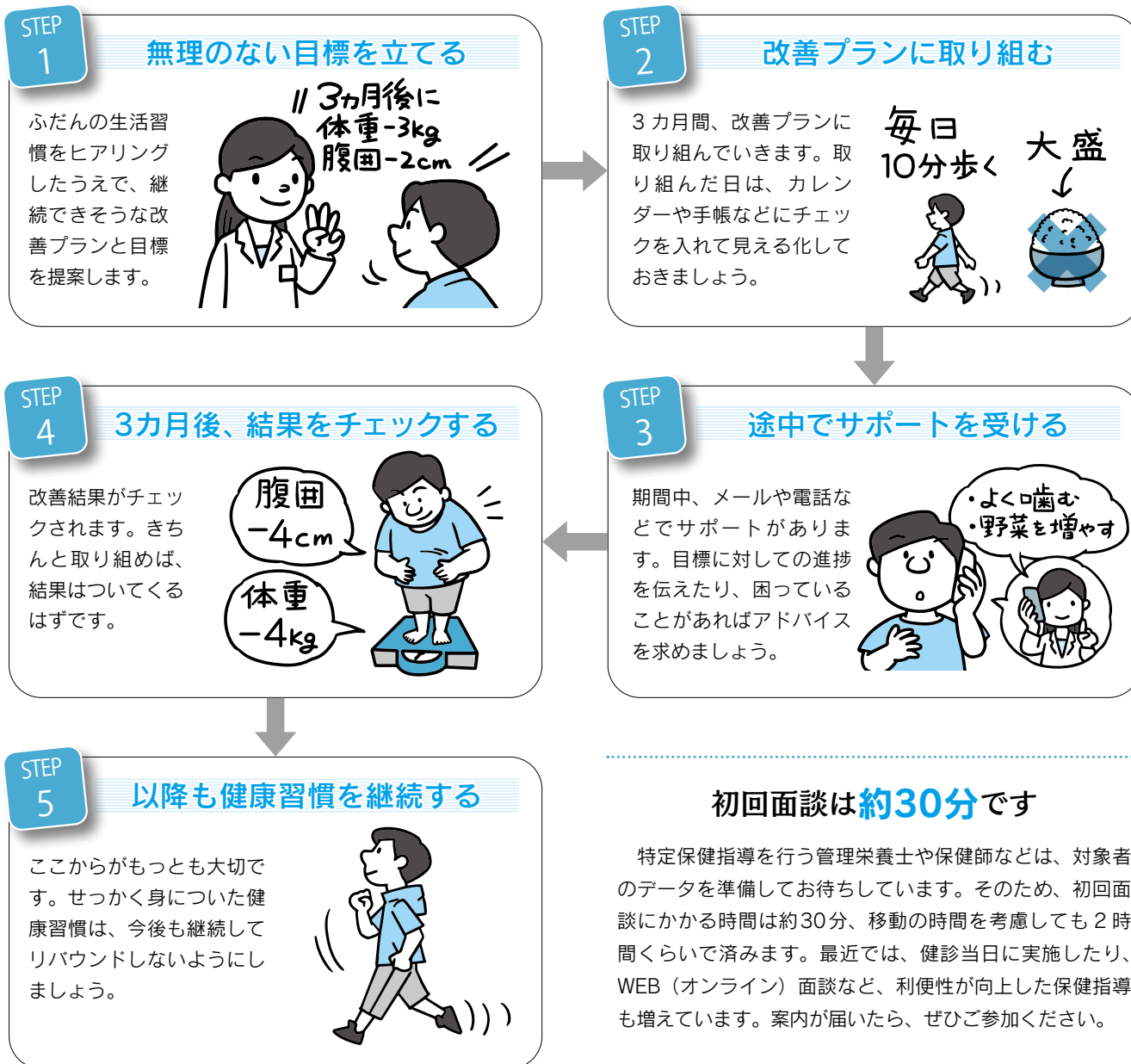
3カ月間で健康習慣の足固め

保健指導で今後も続く よい習慣を練習しよう

特定保健指導は約3カ月間の期間限定ですが、終わったからといってもとの生活に戻ってしまっては意味がありません。案内がきたら、保健指導が終わってからも続けることを目標に、練習のつもりで参加しましょう。自己流で失敗が多い人は、無理のないペースを学んでみてください。

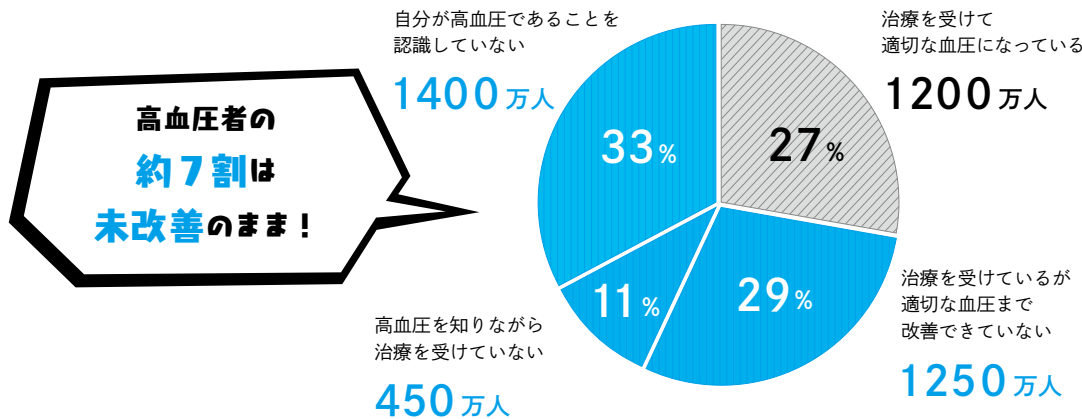


特定保健指導の流れ（積極的支援の場合）

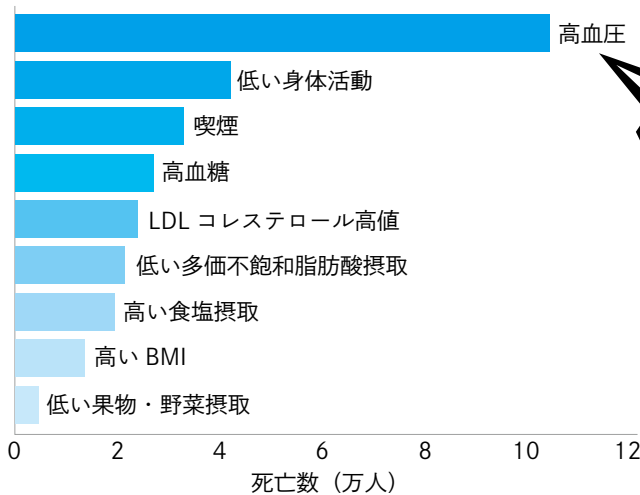


「高血圧」と判定されたら

高血圧者における治療・改善状況



脳心血管病死亡の主な要因



年間約10万人が高血圧により死亡！

出典：「高血圧治療ガイドライン 2019」（日本高血圧学会）より作成

＼特定保健指導を受けましょう！／

特定健診の判定基準

保健指導判定値

最高血圧（収縮期）

130mmHg 以上

最低血圧（拡張期）

85mmHg 以上

＼医療機関を受診しましょう！／

受診勧奨判定値

最高血圧（収縮期）

140mmHg 以上

最低血圧（拡張期）

90mmHg 以上

静かに体にダメージを与え続ける高血圧

高血圧に起因する脳心血管病（※1）死亡者数は年間約10万人と推定されています。血圧が高くなればなるほど、病气や死亡のリスクが高くなるので、「高血圧」と判定されたら早めの対策を。

日本で高血圧の人は約4300万人と推計されており、日本人の約3人に1人が高血圧ということになります。高血圧は症状が現れにくいいため、「毎年数値が高めだけど、元気だから大丈夫」と放置している方もいるのではないのでしょうか。実際、高血圧の人の約7割は十分な対策をとれていません。しかし、症状がないときでも静かに体にダメージを与え続け、ある日突然脳梗塞や心筋梗塞を引き起こすのが高血圧です。このことから「サイレントキラー（静かなる殺人者）」とも言われています。

高血圧は、脳卒中や心疾患など命に関わる病気の最大の危険因子であり、これらによる死亡の約50%が高血圧（※2）に起因すると推定されています。ほかに、腎臓病や認知症の発症リスクを高めることも明らかになっていますので、特定健診で「高血圧」と判定されたら今すぐ改善に取り組んでください。まだ高血圧でなくても、年々数値が高くなっているか確認しておくことも大切です。

※1 脳心血管病とは、脳血管障害と心血管障害をあわせたもの

※2 最高血圧120mmHg・最低血圧80mmHgを超える血圧高値

今日からできるセルフケア



塩分を控える

加工品や外食は極力避け、家庭料理では塩やしょうゆを控える。単に薄味にするだけだと食事が楽しくなくなってしまうので、減塩タイプの調味料や、だし・スパイス・薬味などを活用しましょう。最初は少しもの足りなく感じるかもしれませんが、次第に薄味に慣れて濃い味付けがしょっぱく感じるようになります。

適正体重（BMI25未満）の維持

肥満の主な原因は食べすぎと運動不足です。食べすぎは塩分のとりすぎにもつながるので食事は腹八分目で終え、1日30分を目安にウォーキングなどの有酸素運動を行うなど、無理なくできる範囲で食事・運動習慣を改善してください。内臓脂肪が増えると血圧が上がりやすくなるため、血圧値だけでなく、日頃から体重やおなか周りもチェックしましょう。



ストレスとうまく付き合う

ストレスは交感神経を優位にし、血圧を上昇させます。しかし現代においては誰しもストレスがあるもの。没頭できる趣味を見つけたり、就寝前にリラックスタイムを設けたり、「ストレス解消」の時間をつくるのが大切です。また、睡眠時無呼吸症候群の人も交感神経が優位になりやすいので、肥満改善や医療機関での治療に取り組みましょう。



「減塩」と「肥満改善」が
とくに重要

高血圧は、食塩の過剰摂取、肥満、過度なストレスや飲酒、運動不足、遺伝や環境など、さまざまな要因が組み合わさって起こります。食塩摂取量の多い日本人にとって、高血圧改善には「減塩」が重要です。世界保健機関（WHO）が1日の食塩摂取量を5g未満にすべきとしているのに対し、日本人は約10g（※1）と2倍も摂取しています。高血圧の人は1日6g未満を目標に、麺類の汁は残すなど日頃から減塩を意識してください。子どものころから食塩摂取量を少なくしておくと、将来高血圧になる危険性を低くすることができ、家族で減塩に取り組むのが効果的です。

また、「肥満改善」も重要で、BMI（※2）が20未満の人と比較して、25・0〜29・9の人では高血圧のリスクが1・5〜2・5倍になるとされています。とくに内臓脂肪が多いと動脈硬化が進行して高血圧になり、さらに動脈硬化が悪化するという悪循環に陥ります。肥満は高血圧だけでなく、糖尿病や脂質異常症、腎障害などの原因にもなります。上記を参考に、自分でできることから高血圧改善に取り組みましょう。

※1 2019年の「国民・健康栄養調査」の結果によると、国民の食塩摂取量の平均値は

10・1g 男性10・9g、女性9・3g

※2 BMI＝「体重（kg）÷身長（m）の2乗」

1日 **8,000歩** 

そのうち **20分** を速歩き



2カ月続けると、 長寿遺伝子のスイッチが入る

長寿遺伝子をご存じですか？ 長寿遺伝子とは、体内で細胞の損傷を防いだり、エネルギー生産に影響したりする「サーチュイン (Sirtuin)」という酵素をつくるはたらきをもつ遺伝子です。健康長寿に深くかわる遺伝子ですが、ふだんは眠っているため、目覚めさせる必要があります。



中之条
研究

1日 8,000歩
そのうち
20分速歩き!!



中強度20分を2カ月間継続で長寿遺伝子が目覚める

2003年にアメリカで酵母の長寿遺伝子「Sir2」が発見されてから研究が進み、人間にも「Sirt1～7」の7種類の長寿遺伝子が存在することがわかりました。2012年にはスウェーデンのカロリンスカ研究所によって「1日20分程度の中強度の運動を2カ月続けると、長寿遺伝子のスイッチが入る」ことが証明されています。

一方、中之条研究で得られた健康長寿のための黄金律は「1日8,000歩、そのうち20分を速歩き」です。速歩きは中強度の運動のため、あわせて考えれば、黄金律のウォーキングを2カ月間続けることで多くの病気の予防につながるだけでなく、長寿遺伝子を目覚めさせることもできます。ウォーキングを始める際は、まず2カ月間続けることを目標にしましょう。

1週間データをとると、 足りないところが見えてくる



「1日8,000歩、そのうち20分を速歩き」を継続するために、活動量計が役に立ちます。活動量計は、歩数だけでなく運動強度も測定できる便利なアイテムです。

まずは1週間、活動量計をつけてデータをとってみましょう。そうすると、歩数は足りているけど運動強度が足りていない、平日はクリアできているけど休日ができていないなど、目標に対する今の自分の状態が見える化されます。改善すべき課題が見つかったら、“生活の中”で改善していく工夫をすることがポイントです。ふだんと違う行動を計画に組み込むと、途中でやめてしまいがちです。自分に合った方法を探してみましょう。

そうそう。
長寿遺伝子は**2カ月休むと
再び眠りについてしまいます！**
継続するようにしましょう



運動強度を増やす例

Before 掃除機をかける After 雑巾がけなど 拭き掃除を加える 	Before エレベーターや エスカレーターを使う After 階段を使う 
---	---

歩数と運動強度を増やす例

Before 近所のコンビニに 出かける After もう1つ先の コンビニに出かける 	Before 最寄り駅で 降りる After 最寄り駅の1つ手前で 降りて歩く 
--	---



指導監修 日本体育大学 准教授 岡田 隆 (バズーカ岡田)



High-Intensity Interval Training

下半身の筋肉をつけるHIIT

HIIT は、有酸素運動と筋トレ、双方のメリットを取り入れた運動です。10 秒のインターバル（休憩）を挟み、20 秒の運動を計 8 回、全力で行います。余分な体脂肪を落とし、引き締まった体をめざして、早速始めましょう！

1

スクワット



10 秒間
インターバル

2

ワイドスクワット



足を肩幅程度に開き手を前に出して立ち、スクワットをします。スピーディーに繰り返します。



しゃがむときは、膝が前に出すぎないように、お尻を引く。

NG

膝が前に出て、かかとが上がっている

かかととは床につけたまま

足の幅を広くして、つま先をやや外側に向け、スクワットをします。



体を垂直に上下させる。

1 ~ 4 を
2 セット全力で
行います

10 秒間
インターバル

4

トリプルエクステンション



スクワットのしゃがんだ姿勢から斜め前方に足首、膝、股関節を伸ばしていきます。

手は、体重をかけずにバランスをとる程度に。

お尻を後ろに引く

NG

足首が外側に曲がり、ひねった状態になっている

3

ナロウスクワット



足を閉じてスクワットをします。膝が前に出やすくなるので、しっかりお尻を後ろに引きましょう。



膝が前に出る場合は浅くしゃがみます。

GOOD

お尻を後ろに引く

10 秒間
インターバル

トレーニングの継続とたんぱく質で筋肉をつけよう！

全身の筋肉のなかでも多くを占める下半身の筋肉は、健康的な生活を送るためにとても大切です。筋肉をつけるためには、トレーニングに加えて食生活も重要です。肉、魚、乳製品、大豆類などの食品を毎食しっかりととりましょう。トレーニングと適切な食事を継続して下半身の筋肉をつけましょう！



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/21summer01.html>

動画をよく見て正しい姿勢で実践しましょう！



●Pick Up / トマト

1個で1日に必要なビタミンCの半分がとれます。抗酸化作用の強いリコピンが含まれ、がんや動脈硬化の予防効果が期待できます。酸味があり、旨みを増す野菜なので減塩したいときにおすすめです。

減塩でもおいしい 高血圧予防レシピ



わかりやすい！
レシピ動画
はこちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21summer01.html>

1人分
257kcal
食塩相当量 1.9g

トマトと香味野菜の冷やしそうめん

トマトと香味野菜たっぷりで減塩でもおいしい！

材料（2人分）

青じそ……………4枚	しょうゆ……………小さじ2
みょうが……………2個	塩……………少々（0.5g）
サラダチキン……………80g	そうめん……………2束（100g）
トマト……………2個（350g）	しょうが（すりおろし）…小さじ2

作り方 約15分

- ① 青じそとみょうがは千切りに、サラダチキンは薄切りにする。
- ② トマトは皮ごとすりおろし、しょうゆ、塩を加えて軽く混ぜ合わせる。
- ③ そうめんを表示時間どおり茹で、水にさらして水気を切る。
- ④ 器に②を流し入れてそうめんを盛り、①のをせ、しょうがを添える。



●料理制作 沼津りえ（管理栄養士）

●撮影 上條伸彦

●スタイリング 沼津そうる

オクラの梅和え冷やっこ 梅干しとかつお節の旨みで減塩！

材料（2人分）

オクラ……………2本（20g）
梅干し……………1個
かつお節……………2g
水……………小さじ1
絹ごし豆腐……………1/2（150g）

作り方 ⏰ 約5分

- ①オクラは茹でて細かく刻む。梅干しは種を取り除き、包丁でたたいてペースト状にする。
- ②①にかつお節、水を混ぜ合わせる。
- ③豆腐に②のをのせる。

●Pick Up / オクラ

ナトリウム（塩分）の排出を促すカリウム、血糖値やコレステロール値の上昇を抑えるペクチンが含まれています。



レモンシャーベット 爽やかなレモンの酸味は暑い季節にピッタリ！



材料（2人分）

A レモン果汁……………大さじ2
砂糖……………大さじ2
水……………150mL
レモンの皮……………適宜
ミント……………適宜

作り方 ⏰ 約5分（冷やす時間を除く）

- ①Aを耐熱容器に入れ、600Wの電子レンジで1分加熱し、混ぜ合わせて砂糖を溶かす。
- ②粗熱がとれたら、ジッパーつきの袋に入れ、冷凍庫で1時間冷やす。一度取り出してもむようによく混ぜ、さらに2時間以上冷やす。
- ③完成したら器に盛り、お好みで刻んだレモンの皮とミントを飾る。

●Pick Up / レモン

ビタミンCを豊富に含み、疲労回復や美肌効果があります。また、エリオシトリンというレモン特有の成分には強い抗酸化作用があり、高血圧や動脈硬化を予防する効果が期待できます。

おいしく減塩する コツ

高血圧予防には塩分を控えることが大切です。外食や惣菜は塩分が高くなりがちなので、自炊する頻度を増やしてみましょう。調理するときは、下記を参考にしてみてください。

- ハーブや香味野菜で香りづけする。
- スパイスや酢、梅干しで味にアクセントを加える。
- 旨み成分の多いトマトやかつお節、昆布、煮干し、椎茸、チーズなどを上手に使う。

新型コロナ感染防止対策をしながら 熱中症を予防しよう

ウィズコロナの夏、感染防止の3つの基本「身体的距離の確保」「マスクの着用」「こまめな手洗い」や「3密（密集、密接、密閉）を避ける」等の「新しい生活様式」を実践しながら、熱中症を予防しましょう。特に、高齢者、子ども、障害者の方々は熱中症になりやすいので、十分に注意しましょう。

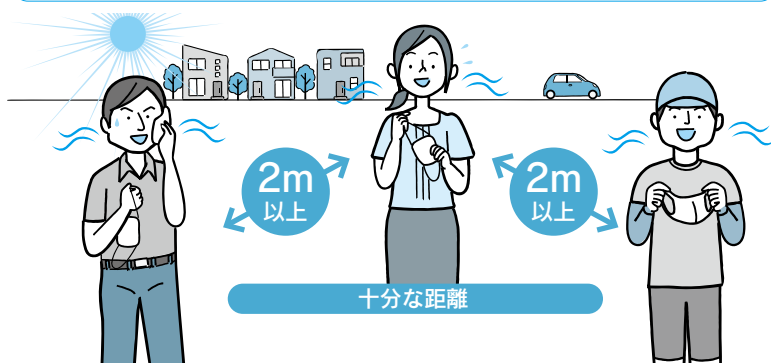


マスク熱中症に注意！

屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合は 適宜マスクをはずしましょう

マスクを着用していると、熱が体の中にもりやすくなったり、のどの渇きを感じづらくなって知らないうちに脱水が進み、熱中症のリスクが高くなります。人と十分な距離（2m以上）を確保できるときは、マスクをはずしましょう。

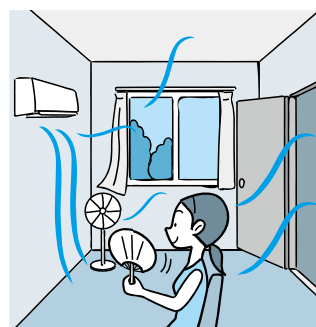
- マスクを着用しているときは…
- 強い負荷のかかる作業や激しい運動は避けましょう。
 - のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。
 - 気温・湿度が高いときは特に注意しましょう。



換気の悪い密閉空間を改善！

エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

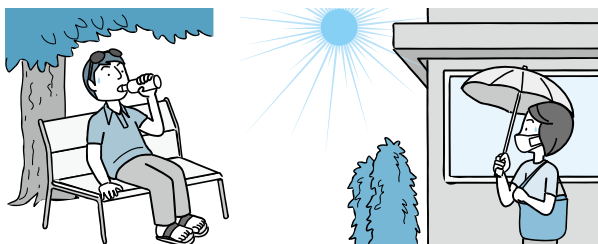
- 窓とドアなど2カ所を開ける。
- 扇風機や換気扇を併用する。
- 換気後は、室内温度が高くなるので、エアコンの温度設定をこまめに調整する。



【注意】一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません。

暑さを避けましょう

- 外出時は涼しい服装にし、日傘や帽子を使用する。
- 少しでも体調が悪くなら、涼しい場所へ移動する。
- 外出時、涼しい室内に入れば、日陰に入る。



日ごろから体調管理をしましょう

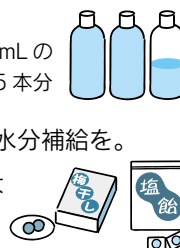
- 毎日決まった時間に体温測定と健康チェックをする。
- 体調が悪いときは、無理せず自宅で静養する。

のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう

- 1日あたり 1.2L を 500mL の ペットボトル 2.5 本分 目安に水分補給。



- 入浴前後や起床時もまず水分補給を。
- 大量に汗をかいたときは 塩分も忘れずに。



熱中症警戒アラートを活用しましょう

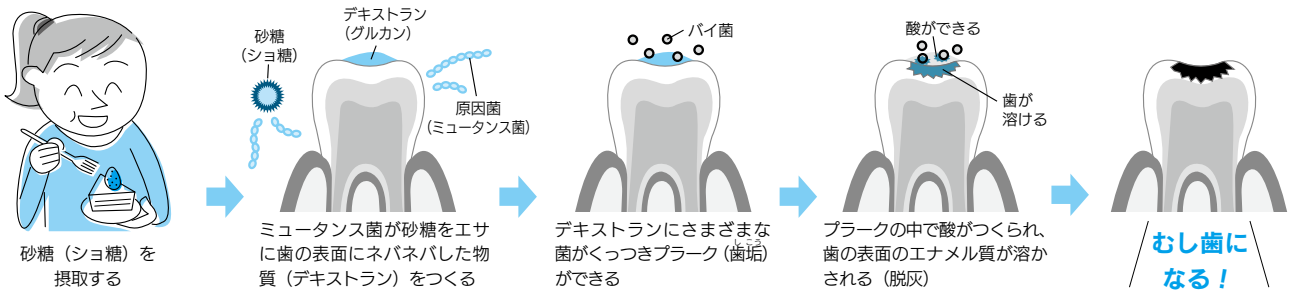
熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日の前日夕方と当日早朝に都道府県ごと※に発表されます。発表された日には、外出を控える、エアコンを使う等の熱中症予防行動を積極的にとりましょう。

※北海道、東京都、鹿児島県、沖縄県はよりこまかい発表区分があります。

詳しい情報はこちら [環境省 熱中症](#) 検索

歯の大敵「砂糖」を控えてむし歯予防！

わたしたちの口の中にはミュータンス菌というバイ菌がいます。この菌は砂糖をエサにしてむし歯の原因となる乳酸をつくり出し、歯の表面のエナメル質を溶かしてしまいます。むし歯リスクを減らすには、「砂糖（ショ糖）」をできるだけ控えることが効果的です。



砂糖から歯を守る3つの習慣

1. 「砂糖」入りの食品を控える

水分補給は、清涼飲料水や加糖のコーヒーなどではなく、砂糖のっていない水かお茶に。あめやキャラメルは、歯を砂糖漬けにするような行為ですので、歯のためには控えましょう。

2. 飲食後は「うがい」をする

砂糖が口腔内に長時間滞留していると、むし歯リスクが高まります。砂糖の影響を最小限にするため、飲食を終えたらうがいをして、できるだけ早く砂糖を口の外に流しましょう。

3. 「間食」を控える

飲食をすると口腔内が酸性に傾き、歯のエナメル質が溶けやすくなります。飲食回数が増えるとそれだけむし歯になりやすいので、間食は控え1日3回規則正しく食事をしましょう。

/ H / e / a / l / t / h / / l / i / f / e / f / o / r / m / a / t / i / o / n /

眠りたいのに 眠れないあなたへ

睡眠の質を高める朝・昼の過ごし方

外出自粛やテレワークなど、生活リズムや働き方の変化により不眠に悩む人も多いのでは？ 夜ぐっすりとは眠るには、夜だけでなく朝・昼の過ごし方も大切です。次の4つのポイントに気をつけましょう。

Point 1 起床時間を一定にする

わたしたちの体には体内時計が備わっており、ある程度の生活リズムが決まっています。休日の寝坊や昼寝のしすぎは体内時計を乱すため不眠の原因に。平日、休日に問わず同じ時刻に起床するようにしましょう。

Point 2 太陽の光を浴びる

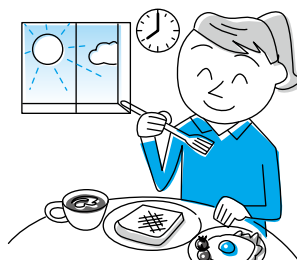
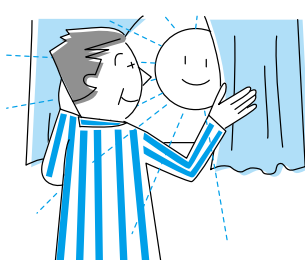
人の体内時計は24時間より少し長めですが、起床直後の太陽の光でリセットされます。体内時計がリセットされてから15～16時間後に眠気が現れるので起床後なるべく早く太陽の光を浴びましょう。

Point 3 朝食をとる

朝食をとらない頻度が多いと、不眠になる割合が高いという報告があります。朝食は朝の目覚めを促し、脳のエネルギー源となります。エネルギー不足で日中の活動量が落ちると、夜の睡眠に影響しかねません。

Point 4 習慣的に運動をする

週5回30分程度のウォーキングを行うなど、習慣的な運動は快眠につながるということがわかっています。日中に適度な運動をして昼夜の活動と休息のメリハリをつけることで、熟睡できるようになります。



ピラティス

ピラティスとは、
ドイツ人看護師のジョセフ・ピラティスが
1920年代に負傷兵のリハビリのために考案したエクササイズです。
普段使わない筋肉や背骨、
呼吸（胸式呼吸）を意識して行うことで、
筋力を強化し、自律神経も整えられ、
心身ともに効果が期待できます。



専用の器具を使う
「マシンピラティス」もあります

オフィスで！ 自宅で！ できるピラティス

レッグリフト

(左右×8セット)

腰痛
解消

骨盤が動かないように、腰をしっかりと丸めてお腹に力を入れる



1 椅子に浅く腰掛け、腰を丸める。

2 息を吐きながら下腹部の腹筋で体を支え、片足を持ち上げる。



3 息を吸いながら、足を下ろす。

※反対の足も同様に。

腰のストレッチ効果あり！

ティルト

(左右×8セット)

肩こり
解消

1 手を頭の後ろで組んで座る。



2 息を吸いながら斜め上方向に身体を伸ばす。息を吐きながら1の姿勢に戻る。



3 反対側も同様に。



お尻から頭を遠ざけるように気持ちよく伸ばす。縮んだ首が伸び、頭が軽くなる。

キャットストレッチ

(8セット)

背骨を構成する24個の骨を1つずつ動かすよう意識する。

1 肩の下に手首、股関節の下に膝をつく。



2 息を吐きながら背中を丸める。



3 息を吸いながら背中を反らせる。



気軽に実践して、心と体の調子を整えましょう！

取材協力・監修：zen place

健康のひろば

○発行／2021年度 vol.1 (非売品) ○編集・発行者／一般財団法人 全日本労働福祉協会 健康事業部

○発行所／一般財団法人 全日本労働福祉協会 (本部)

〒142-0064 東京都品川区旗の台 6-16-11 TEL.03-3783-9411 (代) FAX.03-3783-6598 URL <http://www.zrf.or.jp/>

●本部 (第二ビル) TEL.03-3786-5360 ●本部 (大森事務所) TEL.03-5767-1711 ●青森県支部 TEL.017-736-8955 ●東北支部・山形健診センター TEL.023-643-6778
●茨城県支部 TEL.0299-37-8855 ●群馬県支部 TEL.027-384-4380 ●東京支部・旗の台健診センター TEL.03-3783-9411 ●九段クリニック TEL.03-3222-0071
●長野県支部 TEL.026-222-5111 ●東海支部 TEL.052-822-2525 ●東海診療所 TEL.052-582-0751 ●三重県事務所 TEL.059-222-1081