

発行元：株式会社セイルズ 〒458-0021 名古屋市緑区滝ノ水 1-908 2F <https://sailz.jp/>



積極的に体を動かそう

皆さんは、普段から健康的な生活を意識していますか？

「仕事が忙しくて運動ができない。」「休みの日はゴロゴロしちゃう。」などはありませんか？

そこで、オフィス内で実際に皆さんが実施している取り組み事例を紹介します。



事例 1



簡単に運動できるようなリフレッシュルームを作り、ちょっとストレスが溜まったらタバコに行くと同じ感覚で、リフレッシュルームで運動するようなこともいいのかと思います。仕事に疲れたら5分から10分エクササイズをしてまたすぐ仕事に戻るような感じです。

事例 2



オフィス家具を削減し、椅子をバランスボールに変更する。会議室から椅子を全て撤去すれば、無駄な話が短くなるし、健康に繋がり、一石二鳥です。血圧計などを使いやすい場所に設置しています。

事例 3



会社内なるべく歩けるように、外部機関との打ち合わせコーナーや、飲料の自動販売機と喫煙室を執務室の下の階に設置しています。

事例 4



事務所のごみ箱を1か所に集約したりコピー機を減らしてフロアの端に設置したりすることで事務所内での歩数が自然に増えます。

事例 5



特定の曜日にエレベーターを止めたり、6階より上の階でないとエレベーターに乗れないようにしたりしています。

事例 6



対面で打合せする場合に歩きながら実施するというのを取り入れたことがあります。気分転換にもなり、座って会議をするよりも気軽に話ことができました。

事例 7



社食で出しているみそ汁の塩分を薄くしたり、自動販売機(コップのもの)の砂糖を少し減らしたりしています。

事例 8



就業時間中の喫煙禁止を就業規程化したことで、就業時間外しか吸えなくなる＝本数が減った、という声や、非喫煙者の目が気になって、そこまでして吸いたくないので禁煙したという声が聞こえています。

いかがでしたか？事業所内で簡単に取り入れる事ができるようなものから始めてみましょう!!

1人で取り組むより、仲間と声をかけあってみんなで一緒に取り組む事で、より長期的に継続して実施する事ができるかもしれませんね。



睡眠の質の大切さ

適切な睡眠の目安として、朝目覚めたときにしっかりと休まった感覚(休養感)があることが重要です。休養感の低下は、体や心の不良な健康状態へ影響します。

睡眠による休養感を高めるには

1 日中の運動・身体活動を増やす

日中に体を動かし、適度な疲労を感じることで寝付きが促され、中途覚醒が減り、睡眠の質が高まります。

2 就寝前の嗜好品に注意する

寝る前にリラックスすることで寝付きがよくなります。注意することとして、飲酒や喫煙などの嗜好品は使用する量やタイミングを誤ると、かえって睡眠を悪化させ、健康を害することがあるので気を付けましょう。

就寝前のカフェインを控える

カフェインには覚醒作用や利尿作用があるため眠りを浅くしたり、途中でトイレに起きたりする原因にもなります。カフェインが含まれる代表的なものとしてコーヒーや紅茶などがありますが、緑茶やウーロン茶、チョコレート、ココアなどにもカフェインが含まれていますので注意が必要です。

寝る直前の食事は控える

睡眠直前の2時間以内に食事を摂ると、睡眠の質を低下させる可能性があります。なるべく決まった時間に食事をするよう心がけましょう。

3 スマートフォンの使用を控える

睡眠の1時間前からスマートフォンやパソコンの使用を控えましょう。ブルーライトにより、概日リズムに影響を与えます。

4 寝室の環境を整えよう

光: 朝日を浴び、日中は明るく、夜は暗い環境を心がけることで体内時計が整います。朝はカーテンを開け、室内に光を取り入れましょう。夜は室内照明を弱くして光の量を減らし、できるだけ暗い環境で眠りましょう。

温度: エアコンなどを活用し、室温を調整しましょう。乾燥などにも注意し、快適な環境づくりが重要です。

音: できるだけ静かな環境で眠りましょう。

5 喫煙をしない

タバコに含まれるニコチンは覚醒作用があり、眠りを妨げます。睡眠以外の健康のためにも喫煙は控えましょう。



■1月のトピックス

年末年始無災害運動
令和5年12月1日~令和6年1月15日
参考HP: 中災防
<https://www.jisha.or.jp>



防災とボランティアの日
毎年1月17日、防災とボランティア
週間1月15日~1月21日
参考HP: 東京消防庁



インフルエンザの発生状況
出典: 愛知県衛生研究所



新型コロナウイルスに
関する情報
(参考HP: 厚生労働省)



健康な職場川柳コンテスト 作品紹介

正常値 きっと生み出す 最高益 (PN: たんでん)
あいさつで 変わる職場の 心地よさ (PN: 桃李)

BLT バーガー

【材料】1人分(280kcal)

【作り方】

- ・パンズ ----- 1個
- ・卵 ----- 1個
- ・レタス ----- 1枚
- ・ベーコン ----- 1枚
- ・ケチャップ 大さじ 1/2
- ・ソース 小さじ 1
- ・マヨネーズ 大さじ 1/2

- ①パンズは上下に切り分けて2~3分軽く焼く。
- ②卵を溶きほぐし、パンズの大きさに合わせて小さめに焼く。
- ③ベーコンは3等分(パンズの大きさに合わせ)に切って、フライパンで焼く。
- ④③のフライパンにケチャップ・ソース・マヨネーズを合わせ炒める。
- ⑤パンズに、卵焼き・レタス・ベーコン・④のソースをのせて挟んだらできあがり。



【栄養士のひとことコメント】

手軽に作れるBLTは、肉・乳製品・野菜がいつべんに摂れるバランスの良い定番朝食です。パンズを低脂肪のペーグルに変えたら、ダイエット中にもオススメです!