

来月から新年度が始まります。異動や昇進、入社、転職等、新たな環境でスタートする人はいませんか？新しい人が配属されたり、部下をもったりと新しい環境となることもあるでしょう。

「新しい人間関係」、「慣れない仕事」、「生活リズムの変化」などの環境の変化により、色々な気遣いやストレスを感じ、疲れを感じるが増えるかもしれません。

様々な環境や生活の変化により、体やこころのバランスを崩しやすい季節かもしれません。忙しさや毎日の変化に対応することが優先になり、ついご自身に目を向けることを忘れてしまっていないですか？

### 自己保健義務 ご存知ですか？

企業には、労働者との労働契約に伴い、労働者が生命や身体などを安全に確保し、労働することが出来るように配慮しなければならないという「安全配慮義務」があります。

対して、労働者には労働者自身の病気や怪我の予防のために、自身の健康管理に対して注意を払う義務【自己保健義務】があります。例えば、企業の健康診断実施義務に対し、労働者には企業が実施する健康診断を受診する義務が有るのもその1つです。

また、労働災害を予防するために安全に配慮しながら勤務を行う義務【自己安全義務】もあります。今回は、公私共に元気に過ごすために、毎日の生活の中で出来る「働く人の健康管理」について、一緒に考えたいと思います。

## 食事 POINT

### <朝食を摂りましょう！>

毎日の朝食、摂れていますか？また、どんなメニューを楽しまれているのでしょうか？

朝食には、1日を効率よく行動するためのエネルギー補給として大切な位置づけを持っています。

朝食を摂っていなかった人に朝食をお勧めしてみた所、「便秘が改善した」「午前中の仕事の効率が上がった」「午前中の集中力が上がった」「イライラしなくなった」「間食がいなくなった」など、様々な体調の改善報告を耳にすることが出来ました。

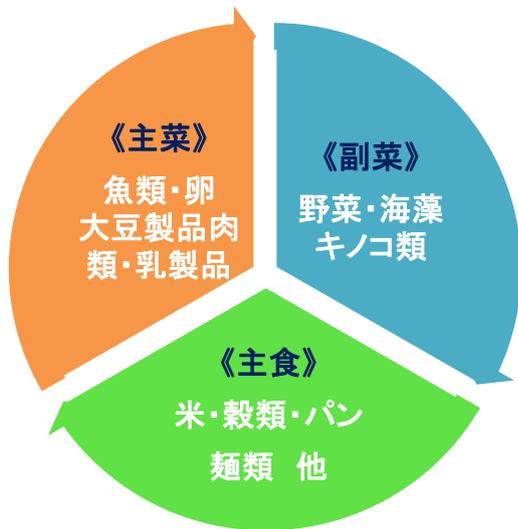
朝からしっかりと調理をするのは大変だと思います。今よりステップアップモーニングとして、簡易に摂りやすいメニューの活用(\*)や、作り置き、お惣菜、週末にまとめて作って冷凍するなど、さっと摂れるメニューでチャレンジしてみませんか？

(\*)納豆卵かけご飯、作り置きの具沢山お味噌汁・けんちん汁・豚汁・野菜スープ+おにぎり、卵焼き・チーズ・千切りキャベツのサンドイッチ、卵と野菜ジュースのオートミールリゾット 他



## ＜食事のバランス＞

体とこころの健康を維持するためには、バランスの良い食事を心掛けることも重要です。簡易なメニューは、主食(炭水化物)に偏りがちで、栄養も偏ってしまいます。主食・主菜・副菜の3つのグループを揃えることが、大切な食バランスアップポイントです。



### 《主食グループ》

満腹感を感じる糖質を多く含んでいます。しかし重ねて食べると高カロリーになるため、食べ過ぎは要注意です。

### 《主菜グループ》

体の原料となる蛋白質を多く含んでおり、毎食摂りたい食材です。しかし、調理の方法でカロリーが大きく変動するため、揚げ物やこってり調理の献立は控えめに楽しみましょう。

### 《副菜グループ》

不足しがちな食物繊維やビタミン、ミネラルを多く含む食材です。野菜＝サラダと考える人は多いですが、野菜は生食だとかさばって見えるため、思っているほど摂れていないことが目立ちます。色々野菜の具沢山スープや常備菜、忙しいときにはカット野菜などを活用するのもお勧めです。

## 運動 POINT

学生時代、部活やサークルなどで日々運動していた人も多いと思います。

しかし、仕事を始めるとなかなか運動をする時間を作ることが難しかったり、環境が変わったことで活動量が減少する人が目立つように思えます。運動を実践すると、体力や筋力のアップ、糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病やフレイルの予防、代謝アップ、体重コントロールに加え、ストレスコントロール、リラクゼーション効果など、様々なメリットが期待できます。

短期間なら頑張れそうな目標は、継続が難しいかもしれません。まずは、忙しくとも小さな意識で出来そうな活動量アップにチャレンジしてみませんか？

### ＜チャレンジの例＞

- 通勤で1駅歩く
- 通勤時に、自転車を活用する  
(自転車通勤、駅までバス→自転車など)
- 毎日、現状より+10分～歩く  
(昼休み、通勤、帰宅後の散歩など)
- 現在の1日の歩数+1000歩を目標にする
- エレベーターやエスカレーターを使わず、階段を使う  
(1-3階は、階段を使うなど)
- You tubeを見ながら運動をする

- 週3回、筋力トレーニングを行う
- 月水金は、スポーツジムに行く
- 週末は、プールで1時間泳ぐ
- 週末は、ウォーキングやサイクリングにでる
- お風呂上がりにストレッチを行う など



## 入浴

忙しかった1日を振り返り、疲れを癒す入浴タイム、皆様はどの様にお過ごしですか？  
時間がもったいないからとシャワーで済ませず、少しぬるめの38~40℃のお湯につかりましょう。  
体を温めることで副交感神経が優位になり、その後は体温の低下に伴って布団に入った後の入眠がしやすくなり、また深い睡眠につながりやすくなります。

また、寒いからといって高温のお風呂に入ってしまうと、交感神経が優位となり、  
睡眠直前に体温が上がってしまうことでなかなか寝つけなくなってしまうかもしれ  
ません。可能な範囲で、布団に入る1~2時間前の入浴がお勧めです。



## 質の良い睡眠

皆様は日頃、どの位の睡眠をとっていますか？朝はすっきり目覚めていますか？  
夜型生活や睡眠不足、質の悪い睡眠が続くと、体調不良や生活習慣病を初めとする疾患のリスクが高まる  
ことに加え、日中の仕事の効率にも大きな悪影響を及ぼしてしまいます。

夜は質の良い眠りにつくための準備タイムです。

夜の強い明かりは体内時計を遅らせ、また睡眠ホルモンといわれるメラトニンの分泌を  
低下、停止させてしまいます。寝室でスマホを扱ったり、ゲームを満喫している人はいま  
せんか？質の良い睡眠を心掛けるためには、入眠前の電子機器の使用は控えましょう。

朝は目覚めたらカーテンを開け、自然の光を部屋の中に取り込みましょう。メラトニンの前駆体であるセロト  
ニンの分泌促進につながります。

また、平日の寝不足を補うための週末の寝だめは体内時計を狂わせてしまいます。睡眠不足は  
昼寝で補い、起床の時間は週末を含め、毎日規則正しくがお勧めです。



### <睡眠ポイント>

□就寝4時間前からは、コーヒーなどのカフェインを含む飲み物は控えましょう。

□就寝1時間前からは、喫煙は控えましょう。

□就寝前は、リラックス効果のある音楽やぬるめのお風呂、ストレッチ、  
筋弛緩トレーニングなどがお勧めです。

□寝室や就寝前に過ごす部屋の明かりは、明るすぎない照明がお勧めです。

□週末の寝だめは睡眠サイクルを崩してしまいます。休日も平日と同じ時間の起床を心掛けましょう。

□睡眠不足を補うときは、昼寝もお勧めです。15:00迄の時間帯に、30分未満で取り入れましょう。

□就寝前の食べ過ぎは睡眠の質を悪くします。夕食は控えめがお勧めです。

□飲酒は適度な飲酒量の範囲で早めに楽しみ、睡眠前の飲酒は控えましょう。

睡眠薬代わりの寝酒は睡眠を浅くし、中途覚醒などの質の悪い睡眠につながります。

□睡眠中の激しいいびきや呼吸停止、足のぴくつき、むずむず感、日中の強い眠気などを感じるときは、  
専門医に相談しましょう。

