

# Wellness Now!!

## 2024.10

10月に入って日増しに涼しく...ならない?ですね(^;)肌寒い日もありますが、いまだに「夏日」とされる気温が観測される日もあったりします。そんな日々を過ごしていると、寒暖差や気圧の変化に自律神経が乱れて、心や体に不調を感じる事が多くあります。食や芸術、運動や行楽など、短くも楽しいこの季節を元気に満喫するには、自律神経を整える必要があります。有効な対策とされているのは「血流促進」で、生活の中での軽い運動や、適度な入浴で体を温めると効果的といわれています。

### <新潟シティマラソン> 9名が出場 無事終了しました

10月13日に開催された新潟シティマラソン2024に、弊社から9名のランナーが出場し、事故やケガの発生なく無事終了いたしました。当日は晴天に恵まれ、平年より気温が上昇したため、ランナーにとっては過酷な状況であったものの、ファンランで2名が完走、フルマラソンでは惜しくも1名が途中タイムアップし、6名が完走を果たしました。



フルマラソン  
42.195km



ファンラン  
10.6km



皆さん本当に疲れ様でした!



<北陸保全サポーターズ>  
青池代表、青池室長  
小野さん、吉井さん、土田さん、小鹿さん、佐藤さん  
坂井さん、幡本さんご夫妻、  
村手さん、原さん、今井さん(アシスト)  
その他、沿道で応援してくださった皆さん!



今大会では、昨年に引き続きランナーの皆さんに「安全チョッキ」を着用していただきました。反射材の効果で、遠くにもすぐに見つけることができました(〇)  
また、サポーターは会社名の入ったのぼり旗を掲げて、少しでも目立つように工夫しました!

後日、外部の方から「マラソンで北陸保全さん見かけましたよ!」と声を掛けられました! 運動促進だけでなく、広報活動としての効果がみられたことは、とても嬉しいことです(^)

9月~11月は  
健康立県にいがた推進強化期間

引き続き健康づくりの取組みにご理解とご協力をお願いいたします!



近日中にスライドショーを公開予定です!  
☆☆☆お楽しみにお待ちください☆☆☆

## 11月はにいがた健口文化推進月間です

### 健口文化とは

「健やかな口」と書いて「健口(けんこう)」と読みます。健口文化とは、お口の健康のための心がけや行動が、習慣として家庭や地域に根付き、当たり前前に親から子、子から孫へと伝わる文化です。



### からだの健康はお口の健康から

「健口文化」が家庭や地域で根付くように  
みんなで声をかけあって取り組んでいきましょう

### 効果1

#### 歯磨きで病気を予防

お口のばい菌を減らして  
のどや肺をキレイに

(風邪・インフルエンザ・肺炎の予防)

#### いつもの歯磨きに+1

- 鏡を見ながら歯をみがく
- 毛先の小さい歯ブラシを使う
- 歯みがきの最後に、奥歯の内側を10回ずつ磨く
- デンタルフロスや歯間ブラシを使う など

#### いつもの食事に+1

- ゆっくり、よく噛んで食べるための工夫をする
- 飲み込んでから次のものを口に入れる
- 一口食べたら箸を置く
- 食材は大きく切る(サラダのキュウリやにんじんは千切りよりもスティックで)
- 一口の量を小さくする(小さいスプーンを使う) など

### 効果2

#### 歯磨きで誤嚥を予防

歯ブラシの刺激が  
口の中から脳を活性化

(気管の異物を出す咳反射、食べ物や飲み物を正しく飲み込む嚥下反射が向上)

#### さらに! +1

- 歯科医院で歯科健診を受ける
- 歯科医院へプロのケア(歯石の除去や歯の清掃)を受けに行く など



身近なことから始めてみましょう!

### 定期連載

vol.6

## 脳トレ部

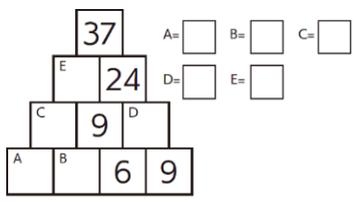
秋です。秋と言えばやはり食欲の秋!今回は脳の活性化に役立つ食べ物にスポットを当ててみたいと思います。人間の体重のうち、脳は全体重のわずか2%程度。しかし私たちが一日に消費するエネルギーのうち、約20%は脳が占めています。そのため脳が疲れてしまうと、忘れっぽくなったり、判断力が鈍ったりしてしまいます。改善策としては、脳に良い栄養素を食事から摂ることで、脳の健康を維持することができるらしいですよ!



### 「ブレインフード」って知っていますか??

ブレインフードとは、脳の働きを活性化させる効果が期待されている食べ物のことです。

下段の2個の数字を足した数がその真上の枠に入るように空欄を埋めましょう



マスの中に入る同じ文字を考えましょう

- 1問  こ  さ  か  だ  め  す  へ  せん
- 2問  く  い  せ  き  お  べ  ぐ  す  め  ん  ど  す  め

### ◎代表的なブレインフード◎

- ・青魚・アマニ油・ナッツ・緑黄色野菜
- ・ベリー・大豆・チョコレート
- ・トマト・卵・貝類・バナナ

