

10月に入り、めっきり寒くなってきました。特に朝晩の冷え込みは、暑さに慣れていた体には堪えますね。着るものにも困るこの季節、まずは「4つの首」を温めましょう！血流の多い、首・手首・足首、そして(お腹の)くびれを温めると、効率よく体が温まります。ぜひお試しください(^^)



<新潟シティマラソン>7名全員が完走しました！

10月8日に開催された新潟シティマラソンでは、弊社から参加した7名全員が、無事完走いたしました。ランナーの皆さん、本当にお疲れ様でした。また、サポーターとしてご協力いただきました皆さま、会場や沿道で応援して下さった皆さまに心より感謝申し上げます。



SUNNY SIDE SUNDAY 4.5

10月15日(日) BSNラジオ

新潟市ヘルスパートナー交流会で事例発表

9月26日に新潟市東区プラザで開催された交流会で、健康経営推進活動に関する弊社の取組内容などについて発表いたしました。健康経営導入から現在までについて、具体的な事例を交えてお話させていただきました。弊社は健康経営から3年経過して、健康を意識することが「あたりまえ」に変化してきています。社外の評価も高く、注目されていますので、引き続き皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。



皆さん！社員2人が出演したBSNラジオ「SUNNY SIDE SUNDAY 4.5」はお聴きになりましたか？土田さん、青池さん、とても素晴らしかったです!! ☆★お疲れ様でした★☆☆

CHECK <新潟市ホームページ>ヘルスパートナー交流会

11月はにいがた健口文化推進月間です

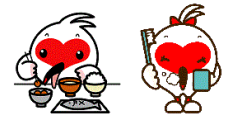


プラスワン!



身近なことから始めてみましょう♪

- ❖ 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
- ❖ 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



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)

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、食べ物物を正しく飲み込む嚥下反射が向上)

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。



今回おススメするのは、**寝る前ストレッチ**です。

最近ぐっすり眠れない、寝ても疲れがとれないという人に快眠につながるストレッチをご紹介します。ストレッチにはリラックス効果があり、寝る前に行うとより効果的。運動は体にいいとわかっているけれど、なかなか習慣化できない人におすすめなのが布団やベッドの上で簡単にできる「寝る前ストレッチ」です。寝る前は時間も取りやすく、いつも同じタイミングで行うと習慣化しやすくなります。1日の終わりに心と体をリセットしましょう。

☆詳細はコチラ☆ NHK健康ch

- ①両ひじパカパカ
- ②手のひら返し猛プッシュ
- ③寝たまま手首ストレッチ
- ④手のひら一回転
- ⑤呼吸で足首ギュッと曲げ
- ⑥合掌からの猛プッシュ
- ⑦底上げ大の字ストレッチ



【定期連載 vol.4】

良い睡眠のススメ。