

# Wellness Now!! 2024.5

新緑の季節がやってきました！通勤時、沿道に見える若葉の緑が心地よく、気持ちも晴れやかになりますね。この時期は本当にウォーキングに最適で、バラやチューリップなどのきれいなお花を見つけたり、ウグイスやヒヨドリなど、鳥のさえずりもあちこちから聞こえてきます。しっかりと日焼け対策をして、ぜひウォーキングにチャレンジしてみてください♪

## 〈応援企画〉にいがたねりんピック

5月12日開催された「にいがたねりんピック」ダンススポーツ種目に、工務部の小池課長が出演されました。にいがたねりんピックは、スポーツを通じた県民の交流を深める大会として、新潟県民の健康と社会への参加、そして生きがいを促進するイベントです。テニスやゴルフ、卓球など、さまざまな種目が開催され、県外で開催される大会の選考会としての役割も担っています。たかが趣味、それが、されど趣味となつて、新たな舞台が拓けるきっかけになりそうですね！



藤さん、M手さん、T野さん、Y輝さん ☆ご協力ありがとうございました☆

小池さん・笹口さんペア、見事 **優勝** されました！おめでとうございます\(^o^)/

北陸保全工業はスポーツに取組む皆さんを応援しています！



check

## ダンスの基本 **姿勢** は、健康習慣の基本にも

令和6年5月12日 新潟市鳥屋野総合体育館

姿勢を良くする

ダンスを見ていると、皆さんとても良い姿勢であることがわかります。その正しい姿勢は、健康にとっても重要な要素であり、日常生活で気をつけることが大切です。姿勢を良くすることは、身体のトラブルを未然に防ぐためにも重要です。正しい姿勢を意識して、健康的な体と美しい姿勢を手に入れましょう！

- 呼吸がしっかりできるようになり、自律神経が整う
- 代謝がアップする
- 肩こりや腰痛の予防になる

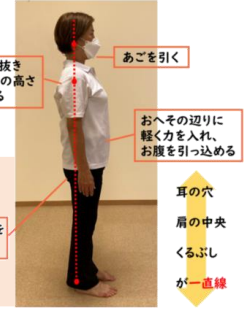
NHK「きょうの健康」 “よい姿勢”の新常識「目からウロコの姿勢改善術」



## 良い姿勢とは？

耳の穴・肩の中央・くるぶしが一直線になっている姿勢

正しい姿勢



# 熱中症について学ぼう：予防と対策

いつでもどこでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険性がありますが、熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。例えば、初夏や梅雨明け・夏休み明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に危険です。無理せず、徐々に体を慣らすようにしましょう。

- 対策1：シーズンを通して、暑さに負けない体づくりを続けよう
- 対策2：日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう
- 対策3：特に注意が必要なシーンや場所で、暑さから身を守るアクションを

日本気象協会 専用WEBサイト【熱中症ゼロハ】

## 今から必要！ 暑熱順化

ウォーキング・ジョギング (帰宅時に一駅分歩くなど)

ウォーキング 運動目安 30分 | ジョギング 運動目安 15分 | 頻度目安 週5回

サイクリング

運動目安 30分 | 頻度目安 週3回

熱中症セルフチェック

日常生活の運動や入浴で汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。

## NEW

## 【定期連載 vol.1】

# 脳トレ部

今回から新連載スタート！健康目標である脳の活性化を促進するため、定期連載「脳トレ部」を開設いたします。最近物忘れがひどい、人の顔や名前が覚えられない、日付や曜日がズレている!?・・・など、思い当たることがあればぜひ入部してください！入部とはいえ連載なので個人活動になりますが、心の中で励ましあって頑張りましょう♪

なんで脳トレが必要なの？ ▶▶▶ **認知症予防** **脳の働きを活性化** **感情のコントロール** 部長☆M浦

どんなことをするの？ ▶▶▶ **挑戦する** **考える** **判断する**

## さっそくやってみよう！！

## 想像力をフル活用！ ひらめき漢字クイズ

①~④の□に当てはまる漢字一文字を考えましょう。※矢印の方向に読んでね

① 快 → □ ← 関 → 疑

② 即 → □ ← 可 → 未

③ 苦 → □ ← 魚 → 骨

④ 合 → □ ← 設 → 総