



朝晩は涼しくなり、すっかり秋らしくなってきました。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋…楽しみ方はいろいろありますが、まずは体調管理が一番大切です。夏の疲れが出やすいこの時期は、特に意識してバランスの良い食事を心がけましょう。ビタミンCやビタミンEを積極的に摂ると良いみたいです。あと、体力回復には十分な睡眠も大切ですね。休日はゆっくりお昼寝するのもいいかもしれません(-_-)zzz

<社内イベント> 2024健康セミナーの開催

9月26日本社にて、本年度の健康セミナーが開催されました。本セミナーは社員の健康意識向上を目的として毎年開催され、単独開催は今回で5回目となります。セミナーは事前アンケートの結果解説のほか、社内の重点課題とされるテーマ「禁煙促進」についての講話、健康寿命を見据えたマネー講座と、充実した内容で構成され、短時間でしたが有意義な受講となりました。



主催: アクサ生命保険株式会社
講師: 健康経営 新潟支社担当 田中 様

<2024健康セミナー>

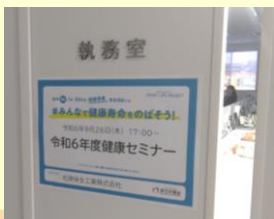
健康習慣アンケート解説

9月26日 本社

健康課題 講話「禁煙促進」

9月27日 環境事業所

ライフプラン マネー講座



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!**

NHK新潟放送局 様の取材をお受けしました!



2024.9.26 代表インタビュー 本社執務室

この度、新潟市保健衛生部様からのご紹介により、弊社の健康経営の取組みについて取材をお受けいたしました。弊社は令和4年度に受賞した新潟市健康経営優秀賞をきっかけに、各種メディアに取り上げていただく機会があったものの、今回は初のテレビ出演ということで、大変貴重な実績となりました。取材では、運動器具(バランスボール等)の活用状況や朝食の配布、目安箱の紹介など、通常の取組みの様子のほか、健康セミナーの開催状況を撮影していただきました。

インタビューなどにご協力いただいた皆さま、ありがとうございます!

新潟ニュース
610

放送予定はこちら↓

NHK 新潟ニュース610
10/4(金)18:10~19:00
※番組内にて放送



10月は運動促進で基礎代謝アップ

秋は運動に最適な季節です

運動は健康に多くの利益をもたらします。夏は暑く運動するのも大変ですが、気温が下がりますぐしやすくなる秋は、スポーツの秋と言われるように、運動をはじめするには良いタイミングです。また、秋は基礎代謝を上げやすい時期といわれています。

基礎代謝とは?

心臓を動かす、呼吸をする、体温を一定に保つなど、私達は安静にしているときも常にエネルギーを消費しています。この時に必要な最小限のエネルギー量を【基礎代謝】といいます。個人差がありますが、通常、加齢とともに減少していきます。

代謝が下がるとどうなるの?



代謝が低いということは、生命活動維持に使うエネルギー量が減る、つまり

太りやすくなります。年齢と共に脂肪が落ちにくくなる原因も基礎代謝にあります。肥満は様々な病気を引き起こす原因となり健康寿命を縮めてしまいます。他にも、**体温や血圧の低下や疲れが取れない、といった体の不調も**感じやすくなります。



出典:神奈川県 新百合ヶ丘総合病院

定期連載

vol.5

脳トレ部

運動をして代謝を上げましょう!

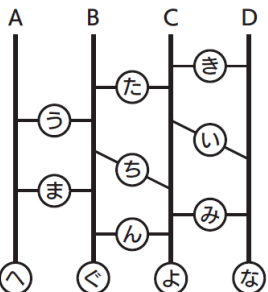
有酸素運動

- ・ウォーキング ・軽いジョギング
- ・サイクリング ・ヨガ
- ・スイミング ・エアロビクス
- ★最低15分~30分の継続★



すっかり過ごしやすくなりましたので、脳トレ部でも運動を推していこうと思います! というのも、有酸素運動は脳への血流を促進して、記憶を改善するという効果があるといわれているからです。血流の改善によって神経細胞の働きが活性化して、記憶力や理解力、集中力などが向上します。

運動後にひとケタの計算を全力で速く解くなどの脳トレを行うと、2重の効果でより脳のパフォーマンスが高まるそうです。「運動+脳トレ」の組み合わせは、最高の脳パフォーマンスアップの薬になりそうですね。



どこからスタートすれば単語ができるか考えましょう



(>?ぬい?)日:々景

集中力アップ&イライラ解消「しりとり・ウォーキング」



一人でウォーキングしていても、頭の中で一人しりとりをすることができます。例えば、「偉人しりとり」のように、縛りをつくるとさらに効果的です。なかなか名前が浮かんでこなくても、脳にとっては悪いことではありません。大切なのは歩きながら考えることです。

出典:最強のウォーキング脳 単行本 (ソフトカバー)
-2022/1/21 加藤 俊徳 (著) ¥1,540