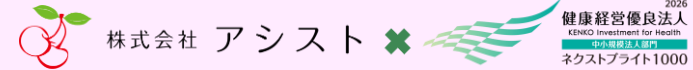




今月の内容

2026年4月 健康経営勉強会Report



①睡眠対策

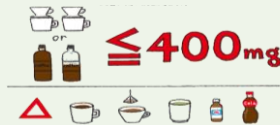
良い睡眠 = 睡眠時間 × 睡眠の質 (睡眠休養感)
睡眠休養感とは「睡眠で十分に休養がとれている」という感覚のこと。



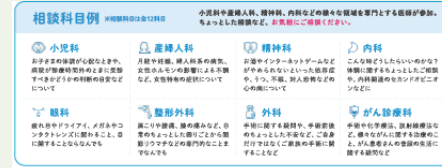
～睡眠の質を上げるためには～



- ・生活リズムと眠る環境を整える
(日中の日光浴・夜間照明は暗くし寝室の温度や音を工夫する)
- ・運動や食事も大切に
(適度な運動・朝食・規則正しい生活・就寝前1時間リラックス)
- ・嗜好品は要注意
(カフェイン・アルコール量控えめ、寝酒禁止・禁煙を目指す)



生活習慣を改善しても睡眠に問題がある場合は【睡眠障害】かも? → 受診がおすすめ



③チーム対抗 ウォーキングチャレンジ実施

今回は社員の健康増進と社員間交流を目的とし、チーム対抗で開催いたします。

期間：4月25日(土)～5月8日(金)の2週間

- ルール：
- ・歩数計アプリ等で歩数を記録
 - ・チームの平均歩数で順位決定
 - 5月1日(金)に中間発表
 - ・上位2チームに賞品贈呈

ご自身の健康の為、気持ちよく歩きましょう(^_^)



④簡単ストレッチ

『その場で足踏みをします!!』



頭スッキリ『足踏み運動』

- ① 背筋を伸ばしてまっすぐに立つ。
- ② 太ももが床と水平になる位置まで、膝を直角に曲げながら脚を交互に上げる。
- ③ 両腕もしっかり振って、足踏みを1分続ける。

ポイント

腹筋に力を入れながら「1,2、1,2」とテンポよく足踏みしましょう