

2026aitad
きました!

2026

健康経営優良法人
KENKO Investment for Health
中小規模法人部門
ネクストプライト1000



株式会社 アシスト



椅子スクワット
お勧めです!

今号の提案

スクワット、ストレッチのすすめ

強い足腰は活動的な日常生活をおくるうえで非常に重要です。お勧めのトレーニング法は**椅子から立ち上がって座る「椅子スクワット」**です。膝への負担が小さく安全に効果的に足腰を鍛えることができます。また足を前方に振りだす筋力を鍛える腿あげ運動も合わせて行うとよいでしょう。

また、ストレッチは**体の柔軟性を高めるのに効果的**であり、準備運動や整理運動の一要素としても活用されています。

出典：厚生労働省 健康日本21アクション支援システム ～健康づくりサポートネット～安全かつ効果的に「足腰」を鍛える方法<https://kenet.mhlw.go.jp/information/information/exercise/s-04-005> ストレッチングの実践 <https://kenet.mhlw.go.jp/information/information/exercise/s-04-007> (最終アクセス日R8.3.19)

ストレッチを実施する際に注意すべき原則

- 「1. 時間は最低20秒」
- 「2. 伸ばす筋や部位を意識する」
- 「3. 痛くなく気持ち良い程度に伸ばす」
- 「4. 呼吸を止めないように意識する」
- 「5. 目的に応じて部位を選択する」



健康チェックイベント開催しました

3月6日山形本社、3月10日新潟支社グループ会社にて今年度3回目の**健康チェックイベント**が開催され山形、新潟合わせて19人が参加しました。

野菜摂取量チェック

厚生労働省健康日本21(第三次)では、生活習慣病の予防や健康保持・増進を目的として、「野菜摂取量の増加」を目標の一つに掲げ、その目標値を1日あたり350gとしています。研究によると、野菜を1日350g以上摂取している人は、多くの栄養素の基準値を満たし、より健康的な食生活を送っていることが示されています。野菜摂取のコツ等をわかりやすくまとめたリーフレットがございましたのでぜひご活用下さい。

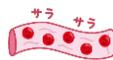


「今のところ野菜を食べようとは思っていません...」
というあなたに→→



血管年齢測定

血管は「動脈」「毛細血管」「静脈」と3種類あります。**動脈**は加齢とともに老化し、徐々に弾力性を失い硬くなっていきます。つまり、動脈硬化は老化現象の1つですが、**進み方には個人差があります。その個人差を左右するのが高血圧や脂質異常症、喫煙、ストレスなどの危険因子です。**筆者の血管年齢測定結果はなんと75歳だったので実年齢より30歳以上も差がありました。非常にショックを受けましたが動脈硬化について真剣に考えるきっかけとなりました。血管年齢が実年齢より10歳以上プラスだった方は**バランスの取れた健康的な食事、定期的な運動、ストレスの管理を心がけましょう!**



あなたの推し教えてください【第七回】

『あなたの推し教えてください』第七回です。当社の皆様何を楽しみに日々過ごし、どのようにこころの健康を保っていらっしゃるか、共有し参考にさせていただくコーナーです。突然ですがR7.9月に始まりましたこの連載、諸事情により一旦休載とさせていただきます。またすぐに再開するか、もしくは全く違う連載になるかもしれません。

最終回かもしれない今月は**車両課 Yさん**です。今回も電話でインタビューさせていただきました。

好きなこと、食べ物は**そば、お肉**など美味しいものが好きです。あとは週末に釣りに行くことが楽しみです。**川や沼でヘラブナやたまに鯉をキャッチ&リリースで35年くらいやっています。道具にとっても凝って自作したり、どんな竿・仕掛け・餌でと考えるのが楽しいです。**

あとは飲み会などで仲間と話したりして楽しんでいます。お酒は飲めないのですがあれば3次会4次会まででも行きます。**カラオケも好きです。**



体長37~8cm
ヘラブナ

防寒対策はバッチリ★
こちらのヘラブナは
なんと41cm!



ご本人様より写真を提供いただきました。料理がとってもおいしそうでお話が盛り上がりそうですね!写真の釣りの道具ですがご自身で製作されたそうです。手が込んでいてこの自作の道具で釣れたら最高ですね!貴重なお話ありがとうございました!皆様にとってこのコーナーが心の健康を保つヒントとなっていましたら幸いです。どうしても元気が出ない場合は何度か掲載していますこちらサイトを↓↓↓(本当にためになります!)ご参考になさって早めに対処し快適に毎日を過ごしていただけることをお祈りしています。



出典：厚生労働省
こころの
<https://kokoro.mhlw.go.jp/>

