

よこはま企業健康推進員 お届け情報を ちょっと出し!!

朝の1分で53分のウォーキングと同じ効果!

高齢になって、要介護状態になる理由の3割は、関節や筋肉の衰えから生じているをご存知ですか?
そういった症状を「ロコモティブシンドローム」と言います。(ロコモって呼んでくださいね!)
ロコモ予防には、若いうちから足腰の筋肉を鍛えることが大切です。ロコモ予防で手軽に取り組めるのが、「片足立ち」です。

1分間の片足立ちは、53分のウォーキングと同じだけ股関節を鍛えることができます!
両足取り組んでもたった2分!!

例えば、朝礼の時間を片足立ちで過ごせば、集中力も増して一石二鳥です!
どんなことができるか、職場の皆さんで話し合うことも健康経営の第1歩です。

1日3セットが
効果的!!



※昭和大学医学部整形外科客員教授 阪本 桂造 医師「ダイナミックブラミンゴ療法」より

食べる順番が血管を守る鍵!

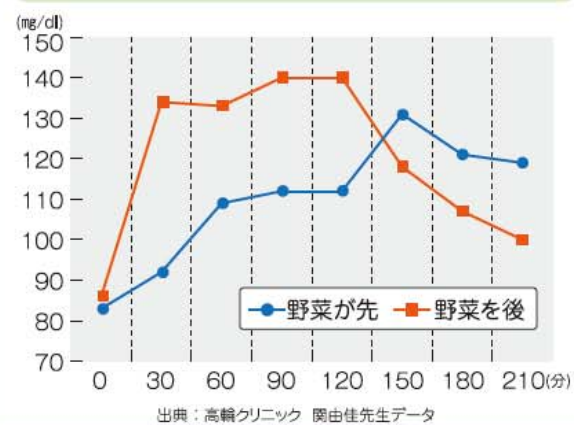
「血糖値が高い」と指摘されたことはありますか?
人は食事を摂ると、血液中のブドウ糖量(血糖値)が上がり、その後インシュリンが分泌されて血糖値が下がります。しかし、慢性的に「高血糖」な状態が続くと、インシュリンがうまく機能せず、血管が傷つきやすくなり、動脈硬化を進めてしまいます。

高血糖の原因として、体質以外にも生活習慣が大きく関わっていることがわかっています。
おいしく食べながら、ちょっとした工夫で血管を守る方法があるなら、あなたも試してみたいと思いませんか?

…… ネバネバ効果で血管を守る ……

【血糖値の変化】

食べたもの ▶▶▶ ハンバーグ丼・わかめサラダ



ハンバーグ丼とわかめサラダどちらを先に食べますか?

左のグラフは血糖値の変化を表しています。

①ハンバーグから先に食べた場合(赤いグラフ)

血糖値は急上昇しています。
⇒血糖の急激な上昇は血管にダメージを与えます。

②わかめサラダから食べた場合(青いグラフ)

血糖値の上昇が緩やかです。

これは、わかめ等に含まれる水溶性の食物繊維に、糖分の吸収をゆっくりしてくれる作用があるからなのです。
水溶性の食物繊維が多く含まれる食品の代表格は「オクラ」や「めかぶ」と言ったネバネバ食品。食事のはじめにネバネバ食品から食べる習慣をつけましょう。血糖値の急上昇を抑え、血管を傷める糖尿病の予防だけでなく、メタボ予防にもなります。

ネバネバ食品(水溶性食物繊維が多い食品)の例

オクラ・ほうれん草・モロヘイヤ・しゅんぎく・にんじん・えのき・なめこ・シメジ
海藻(わかめ・こんぶ など)・こんにゃく・納豆・ごぼう・わけぎ など

★ネバネバ効果は、すでになってしまった糖尿病を治すものではありませんが、治療中の方でも、急激な血糖の上昇を避け、血糖のコントロールに役立ちます。

! 知って得する



健康経営術



健康経営とは…

「健康経営」とは何でしょうか?以前から多くの企業で取り組んできた従業員の健康管理とは何か違いがあるのでしょうか。
従来の職場での「健康管理」は、労働安全衛生法のもと、「職場における労働者の安全と健康を確保するとともに、快適な職場環境の形成を促進する」こと、つまり、従業員に怪我や病気がなく、企業活動を継続するための「守り」の取組でした。

一方、最近、企業が導入を始めた「健康経営」は、従業員を企業が成長する上での貴重な資本と捉えて、従業員の健康増進を人的な資本に対する「投資」として捉える考え方であり、「攻め」の取組です。

従業員の高齢化、退職年齢の延長等などの企業を取り巻く社会情勢の変化を考えると、「守りの健康管理」から「攻めの健康経営」に軸足を移して、プラスの収益を目指していく時代になってきました。

東京大学特任助教 政策ビジョン研究センター

古井 祐司