

体験型けんこうセミナー

令和5年2月19日（日）に、防長苑で「第3回体験型けんこうセミナー ～外から内から血流改善～」を開催しました。

4月から開校している『けんこう学校』の1年目の区切りとして、健康知識・運動・食事の3つをセットにしたセミナーとして実施し、組合員やその家族約50人の参加がありました。



健康を守る基礎知識

～定期健康診断の活用について～

日本医師会認定産業医 植田 浩平 氏

みなさんが年に1回必ず受けられている健康診断について、事業主と労働者それぞれの立場での意義や目的を学びました。

事業主側の安全配慮義務だけでなく、労働者側にも自己保健義務があり、双方での健康管理の意識がよりよい組織運営につながることを再認識できました。

定期健康診断で見つかる病気や数値が悪かった場合の保健指導、さらにはがんの知識まで幅広い内容での講義となりました。



どこでもできる！運動不足解消！ ～ストレッチ編～

理学療法士 國本 貴弘 氏

けんこう学校専用ページにも掲載している「椅子に座ったまま（椅子を使って）できるストレッチ」シリーズの、静的ストレッチを実際に行いながら学びました。

ストレッチの効果や種類、それぞれの目的や効果的な場面を事例を交えて学習し、その後、6つのストレッチを実践しました。1つあたり約2分間という短い時間でできるストレッチですが、実践前後での体温や身体の可動域の変化を実感しました。



ベジタブルラブからはじめる生活習慣病予防

管理栄養士 河村 典子 氏

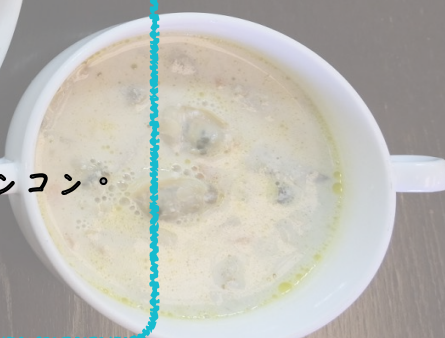
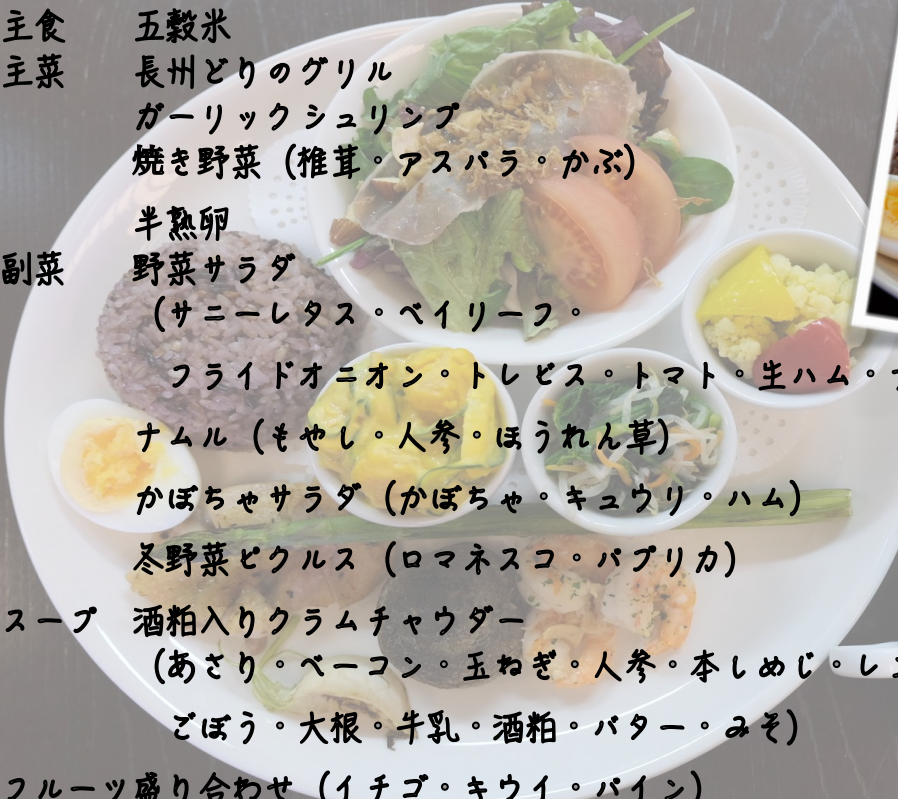
野菜に含まれる食物繊維や抗酸化ビタミンが生活習慣病に効果的に働き、カリウムは高血圧予防が期待できること、不足すると腸内環境が悪化し様々な影響が出てくることを学びました。

野菜を多く食べる実践方法として、食事に野菜が含まれている場合には野菜から食べる（ベジファースト）、1日に350gの摂取を目指し、朝昼晩の食事のどこかで野菜を1皿追加するなどのアドバイスを受けました。



ベジタブルラブからはじめる野菜30品目ランチ

主食	五穀米
主菜	長州どりのグリル ガーリックシュリンプ 焼き野菜（椎茸・アスパラ・かぶ）
副菜	半熟卵 野菜サラダ （サニーレタス・ベイリーフ・ フライドオニオン・トレビス・トマト・生ハム・ナッツ） ナムル（もやし・人参・ほうれん草） かぼちゃサラダ（かぼちゃ・キュウリ・ハム） 冬野菜ビクルス（ロマネスコ・パプリカ）
スープ	酒粕入りクラムチャウダー （あさり・ベーコン・玉ねぎ・人参・本しめじ・レンコン・ ごぼう・大根・牛乳・酒粕・バター・みそ）
	フルーツ盛り合わせ（イチゴ・キウイ・パイナップル）



椅子に座ってできる静的ストレッチ

- ・大腿の後面（太ももの後面）を伸ばす
- ・大腿の前面（太ももの前面）を伸ばす
- ・大殿筋を伸ばす
- ・肩甲骨周囲の筋を伸ばす
- ・体幹の側面（身体の横）を伸ばす
- ・前腕の筋（肘から下の筋）を伸ばす



少しずつですが、動画で公開予定！ホームページをチェック！！

参加者の声

- ・健康診断・運動習慣・食事習慣のどれが欠けてもいけないと実感した。 20歳代 女性
- ・ストレッチは今日やっただけですいぶん効果を感じることができたので、家でも継続したい。3部構成でどの話も参考になった。 50歳代 女性
- ・定期健診・がん検診を受け、自分の体に必要ならメンテナンスを、大丈夫でも毎年の健診は受けていくことの大切さがわかった。 60歳代 女性
- ・ストレッチは簡単で、1回でも効果があるのでトライしてみようと思った。（勝手に、たくさんやらなくてはいけないものと思っていたら。） 50歳代 女性
- ・野菜の摂取量について、実際に食事によって理解が深められた。 50歳代 男性