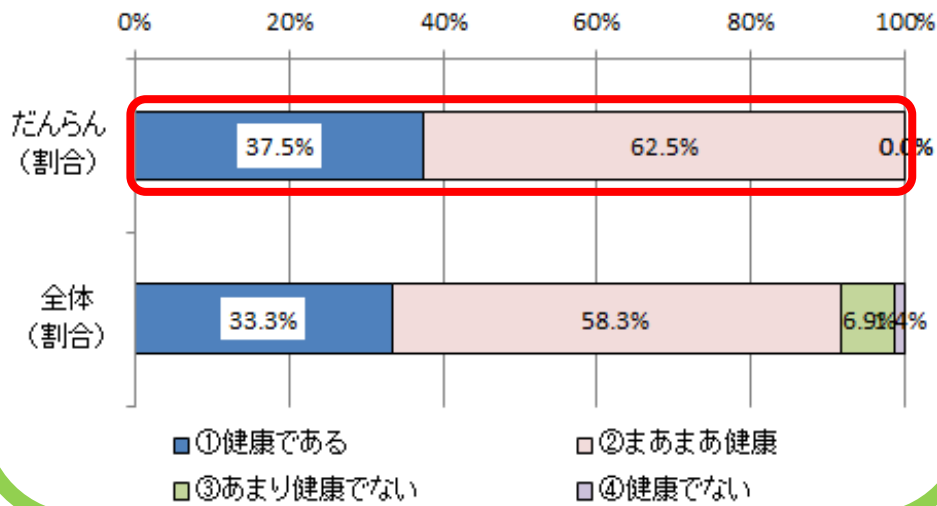


だんらの家南橋本さんがもっと元気になるための 健康応援かべ新聞

先日は、働く人インタビューにご協力くださりありがとうございました。
アンケート結果をもとに、いくつか健康づくりのポイントをご紹介します。

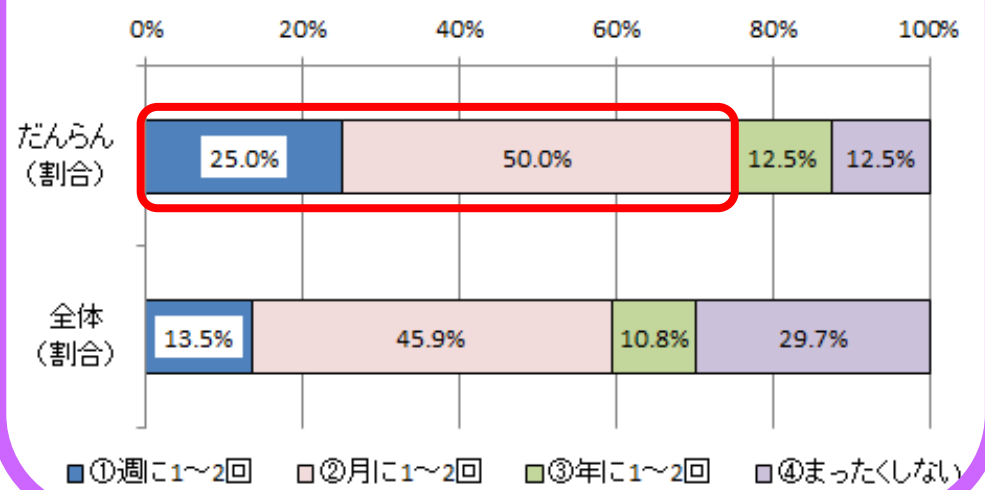


現在の健康状態（最近1ヶ月）

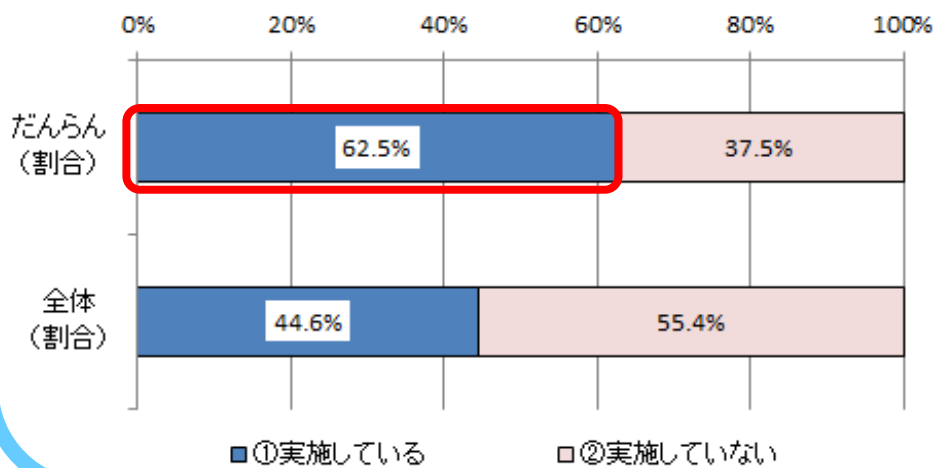


みなさんが『健康』と感じていて、
健康に関心がある方も多いですね！

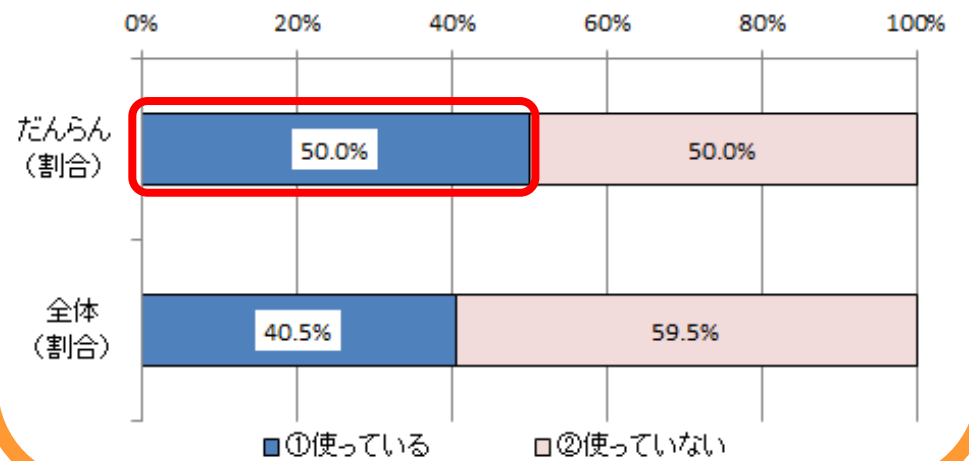
職場での健康に関する話題



昼食後の歯磨き



歯間ブラシやフロスの使用



歯の健康についての意識が高く、昼食後の歯磨きを行っている
だけでなく、歯間ブラシやフロスを使用してる方も多いようです。

健康に関心の高い
だんらの家南橋本の
みなさん。
プラスアルファをして
さらに健康アップ！

睡眠は「時間」よりも
「質(ぐっすり眠る)」が大切！

朝スッキリ目覚めら
れているかどうか
目安です！

もっと元気になる
ために、プラスアルファ
してみませんか？

食事は食べ方や選び方を
工夫してバランスアップ！

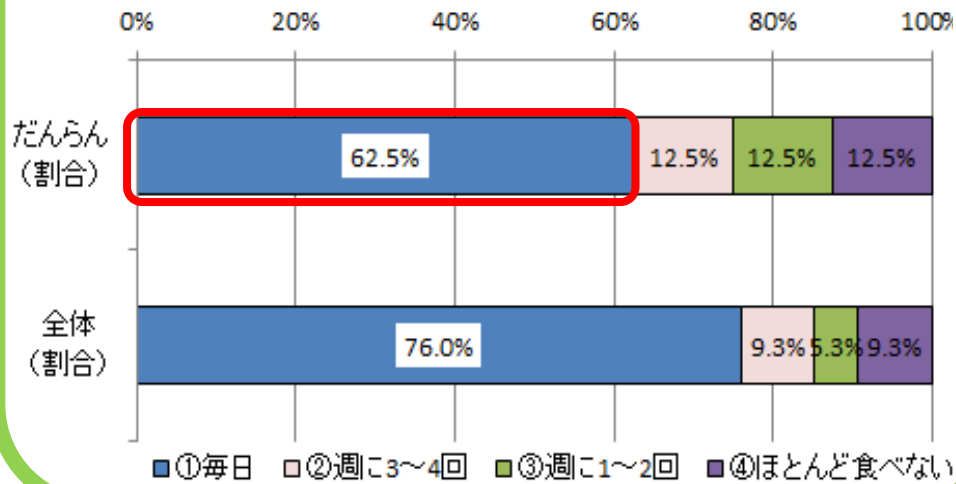
基本は3食、バランスよく！
食べ方や買うときの選び方
で工夫ができます！

ポイントは
次のページへ！

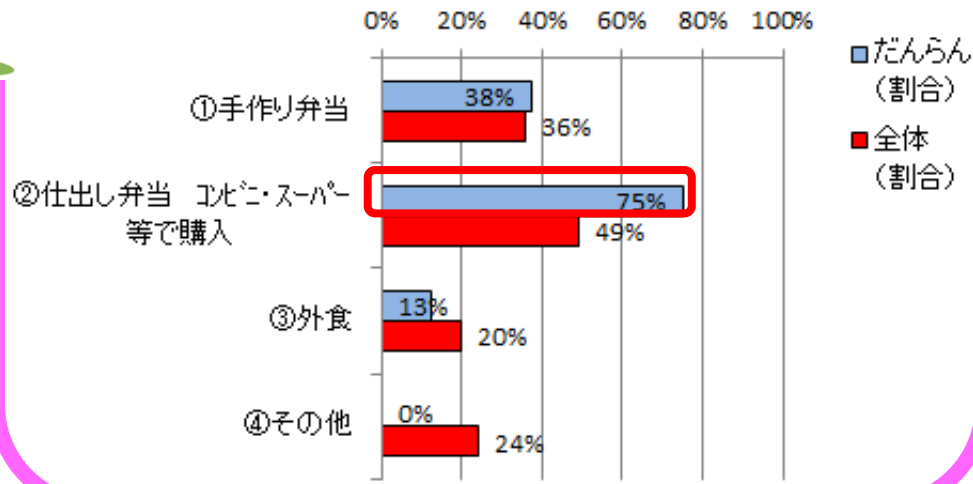


食事

朝食を食べていますか？



昼食の内容 (複数回答)



○朝食について
朝食を「毎日食べている」という方が少ないようです。

朝は時間がない！！

朝は時間がなくて、用意ができないという人もいるかもしれません。

手軽に無理なく朝食をとみましょう！

たとえば…



まずは、朝食を毎日食べる習慣をつけましょう！！

○昼食の内容について
仕出し弁当、コンビニ・スーパー等で購入する方が多いようです。

お弁当・惣菜・外食店のデリバリーなどを選ぶポイント！

＜主食・主菜・副菜を
そろえた食事を心がけましょう＞

★コロッケ・鶏の唐揚げなどの揚げ物や、おにぎり、サンドイッチ・寿司など主食中心になりがちです。
⇒副菜となる野菜料理をプラスしてみましょう！



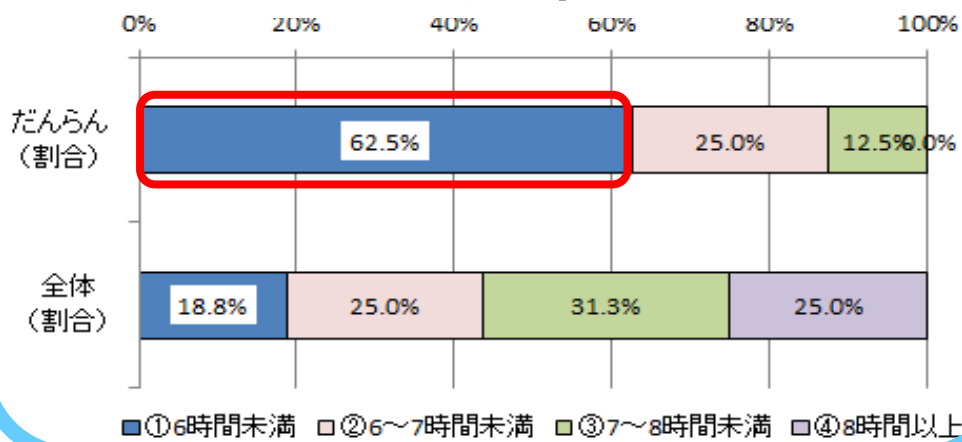
睡眠

○睡眠による休養が「あまりとれていない」方が多い
○睡眠時間は「6時間未満」が多い
⇒睡眠時間が短めで、睡眠で休養をあまりとれていないと感じている方が多いようです。

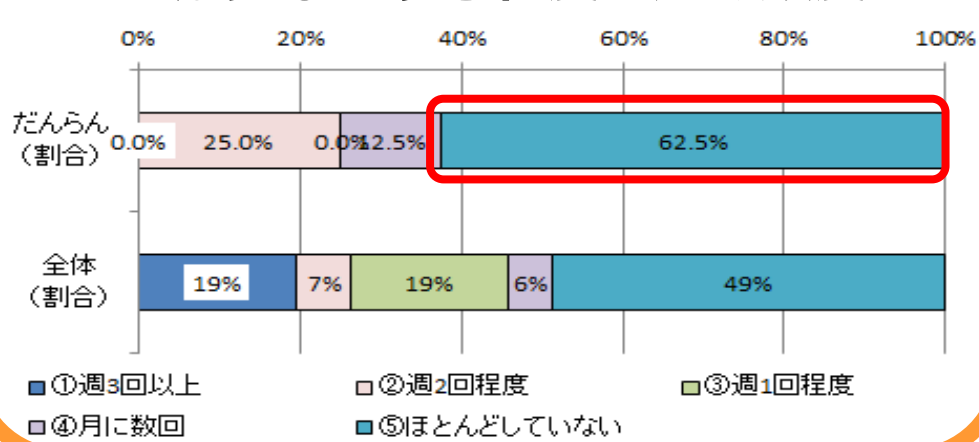
運動

○運動頻度は「ほとんどしていない」方が多い
○自分や家庭生活の時間は「あまりとれていない」という方が多い
⇒自分の時間もあまりとれないので、運動をする時間をとることも難しいようです。

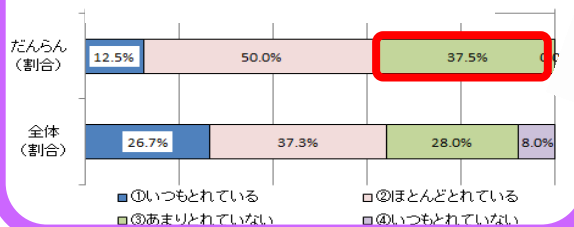
睡眠時間



息が少しはずむ程度の運動頻度



睡眠による休養



睡眠で休養が「あまりとれていない」

＜良い睡眠をとるためのポイント＞

入浴の工夫

寝る直前の長風呂は避け、寝る1~2時間前までにすませる。
38~40℃くらいの温めのお湯につかる（熱いお湯は避ける）。

適度な運動

適度な運動は、心地よい疲れやリフレッシュにつながります。

利用者さんと一緒に体操をしているのはgood!

朝食を食べる

睡眠ホルモン（メラトニン）の分泌には、朝食に必須アミノ酸（トリプトファン=たんぱく質）を摂ることが大切！
肉、魚、卵、大豆、乳類の他、バナナにも多く含まれています。

朝日を浴びる

睡眠ホルモンは光を浴びた14~16時間後から分泌されます。睡眠ホルモンは、夜になり光がなくなると作られる=強い光を浴びると分泌が抑制されてしまいます！
寝る前のパソコンやスマホ操作、夜コンビニに行く…などは避けた方がいいですね！