

「今日からできる」健康管理のコツ

教職員がいきいきと笑顔で働くために、定期健康診断の時期を前に、健康管理のコツをおさえておきましょう。

◇もうすぐ健康診断が始まります！

からだは、加齢や生活習慣の積み重ねで少しずつ変化が起こっていることが多く、自覚症状が現れにくい病気もあります。「元気だから大丈夫」といった主観ではなく、客観的なデータで健康状態を把握することが大切です。

健康診断のデータから、健康状態の確認、病気の早期発見、仕事による健康への影響などを読み取ることができます。客観的かつ経年的に自分のからだを把握するために、健康診断をお役立てください。

◇「ワーク・エンゲージメント」の視点から見る健康づくり

個人のスキルが高くても、健康状態に問題があれば、継続して力を発揮することはできません。心身の不調や健康問題が理由で生産性が低下している状態（プレゼンティーズム）のまま業務を行うと、ケアレスミスが起きたり、いずれ大きなトラブルを招く恐れがあります。また、この状態が長期化すると、心身の不調による欠勤や休職にもつながります。

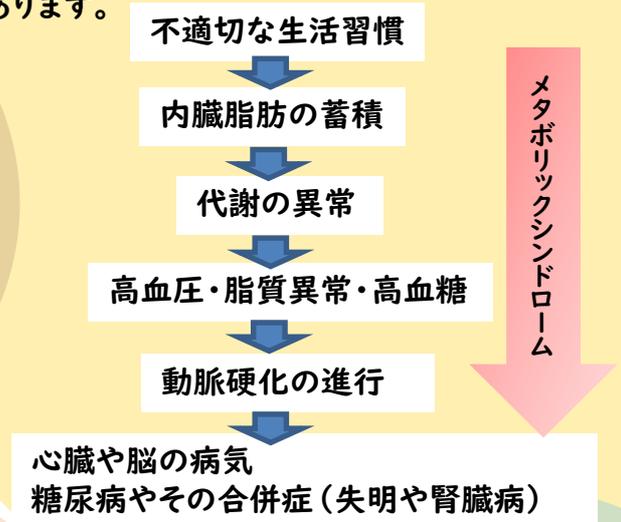
教職員自身が意識的に健康管理を行い、心身の健康を保持・増進することや、管理職が健康診断によって個人の健康状態を確認し、職場の業務管理や環境管理に生かすことは、よりよい職場作りにつながるといえます。



枚方市教育委員会
事務局 教職員課
保健師
中村 瑠

◇生活習慣病が進行すると・・・

不適切な生活習慣を続けると、メタボリックシンドロームが進行し、重篤な病気につながる可能性があります。



◇健康づくりのポイント

健康づくりの基本は、①運動②栄養（+節酒と禁煙）③休養（十分な睡眠）です。

◇運動

運動は、骨を丈夫にし、筋肉を強化し、消費カロリーを増やします。高血圧や糖尿病、動脈硬化に対する予防・改善に効果があります。

◇休養

質の高い十分な睡眠と休養でリラックスを。

◇食事

- ・1日3食 しっかり噛んで腹八分目
- ・野菜は1日350gが摂取の目安です。（350g＝生野菜で両手3倍分、加熱野菜で片手3倍分）
- ・野菜を先に食べると血糖値の上昇が緩やかになり、ミネラル（緑黄色野菜や海藻、果物、豆、いも類に含まれる）は塩分の排出を促します。
- ・減塩は、高血圧の予防、動脈硬化の予防に効果的です。
- ・野菜の食物繊維や魚の油には、コレステロール値を下げる働きがあります。肉を魚に置き換えて摂ることがおすすめです。

◇節酒

お酒は中性脂肪を増やしやすいため飲みすぎに注意。節酒により肝機能の改善が期待されます。

◇禁煙

タバコは肺がんだけでなく様々ながんや、心筋梗塞のリスクを高めます。

…とはいえ、まず何をしたらいいの？と思った方は裏面へ→

◇まずは良質な睡眠から

睡眠不足は、食欲をコントロールするホルモンバランスの乱れや自律神経の乱れなどを引き起こし、肥満や糖尿病に繋がりがやすくなります。

また、北里大学病院精神科医の大石先生も、R6.6.7研修の中で、「睡眠衛生はメンタルヘルス・セルフケアの基本」とおっしゃられていました。

食事や運動など、忙しくて何かに取り組むのが難しい場合は、まずは良質で十分な睡眠(6時間以上が推奨)をとるよう意識してみてください。

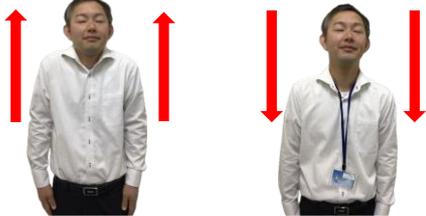
◇おすすめのストレッチ

仕事の合間にストレッチはいかがでしょう。1回1分の運動でも、10回やると10分です。生活習慣病の予防やリフレッシュに効果があります。

◇ストレッチのコツ◇はずみは付けずにゆっくり伸ばす・呼吸を止めない・10-30秒伸ばし続ける・痛くない程度に

肩の上げ下げ

肩を上げて少し止め、息を吐きながら力を抜いてストンと落とす。



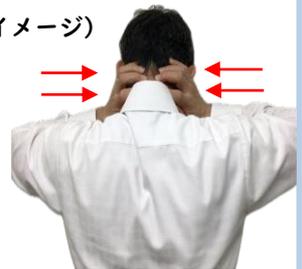
首まわし

首・肩の力を抜き、首をゆっくり回す。(右回り・左回り)



首すじ

指で首すじを押すようにマッサージ。(ツボを押すイメージ)



背中ストレッチ

両手を組んで前へ伸ばし、おへそを覗き込むように背中を丸める。



上半身ストレッチ

両手を組んで上に伸ばしながら胸を張る。



腰のストレッチ

椅子に座り腰を伸ばして身体を後ろにひねり、背もたれを掴む(左向き・右向き)



◇もっと運動したいとき...

3分~5分で楽しく取り組める運動を紹介します。会議の最後、休憩時間等にみなさんで取り組んでみてはいかがでしょうか？

厚生労働省「健康寿命を延ばそう SMART LIFE PROJECT」
おうちで+10超リフレッシュ体操 より

超リフレッシュ体操



超リフレッシュ筋トレ



キックボクササイズ



◇まとめ

教職員が心身ともに健康で、誇りややりがいを持っていきいきと働くことは、日々の生活の質や人生を豊かにし(ワークライフバランスの充実)、個人のパフォーマンスの向上等、子どもたちに対して効果的で充実した教育活動を行うことにつながります。

健康診断は、自身の健康状態を評価し生活習慣を見直すチャンスです。ぜひ健康診断に向けた取り組みを行い、結果を活用し、ご自身の健康管理にお役立てください。

何かに気なることがあれば、教職員課の中村(保健師)にいつでもお声がけください。