

目覚めのストレッチで 一日のスイッチON!!

事業管理部 健康支援課 係長 健康運動指導士 橋口 しのぶ

暑い日が続くと、疲労が溜まりやすくなります。
夏バテの予防・解消には、自律神経の働きを整える軽い運動(ウォーキング、ストレッチ、ヨガなど)が効果的です。
今回は、夏バテ予防に最適な目覚めのストレッチをご紹介します。

効果

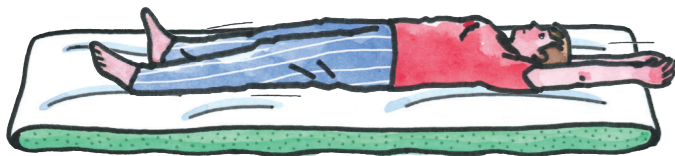
- 自律神経が整う ●生活リズムが整う ●代謝アップ
- 集中力アップ ●頭痛解消

注意事項

- 痛みのない範囲で行う ●呼吸をしながら行う
- 伸ばしている筋肉を意識する ●1ポーズ20~30秒間伸ばす

① 伸び(全身)

両手を上で組み、全身を伸ばす。



② 片膝かかえ(お尻・もも裏)

片膝をかかえ胸に近づける。



③ 両膝かかえ(腰・背中)

両膝をかかえ胸に近づける。



④ ひねり(腰・背中)

両腕を広げて片膝を立て、腰をひねるように横に倒す。
*顔は倒した足と逆に向ける。



⑤ 足上げ(もも裏)

片足を上げて、両手で足を胸に近づける。



⑥ 胸開き(胸)

後ろで手を組み、胸を張る。



目覚めのストレッチで体をほぐして脳もスッキリ、気持ちの良い一日を始めませんか。
毎朝、数分で良いので、ぜひお試しください。

巡回健診 渉外職員紹介

保健事業部では、市や町、事業所様に出向いての健康診断(巡回健診)を行っています。

春号に引き続き、契約の取り交しから巡回健診当日までの間、各事業所様との「調整役」を担っている「営業契約室 営業契約課」の職員を紹介いたします。

やました だいすけ
山下 大輔



- ▶ 勤続年数 13年
- ▶ 座右の銘 有言実行
- ▶ 仕事に感じているやりがい (仕事をしていて最も嬉しかったこと) 自分の得た知識をわかりやすく説明できたとき。健診準備が完璧にできたとき。

- ▶ 健康維持のために心がけていること ①笑うこと ②お酒を飲むこと

しんむら えみこ
新村 笑子



- ▶ 勤続年数 4年
- ▶ 座右の銘 笑う門には福来る
- ▶ 仕事に感じているやりがい (仕事をしていて最も嬉しかったこと) 事業所や現場スタッフと円滑にコミュニケーションを取りながら、スムーズに健診が終了したとき。

- ▶ 健康維持のために心がけていること 早寝早起き・よく笑いよく食べること

すずき れいこ
鈴木 玲子



- ▶ 勤続年数 2年6か月
- ▶ 座右の銘 努力は必ず報われる。もし報われない努力があるのなら、それはまだ努力とは呼べない。
- ▶ 仕事に感じているやりがい (仕事をしていて最も嬉しかったこと) 担当する健診が長期間に渡るため、無事に最終日を迎えられる時には感慨深いものがあります。また、利用者様や健保・市町のご担当者様からいただく感謝のお言葉は、「また頑張ろう!」という動力源になります。

- ▶ 健康維持のために心がけていること 週に数回のテニス。ランニングは辛くて続きませんでした。テニスは始めて10年、楽しく身体を動かしています。

むらた あずさ
室田 梓



- ▶ 勤続年数 4年
- ▶ 座右の銘 人生一度きり
- ▶ 仕事に感じているやりがい (仕事をしていて最も嬉しかったこと) 多くの人と関わりながら健診を作り上げ、健診が無事に滞りなく終わったとき。

- ▶ 健康維持のために心がけていること ウォーキング・適度な飲酒でリフレッシュ

すずき ゆみこ
鈴木 祐美子



- ▶ 勤続年数 8年
- ▶ 座右の銘 思い立ったが吉日
- ▶ 仕事に感じているやりがい (仕事をしていて最も嬉しかったこと) 健診を受けていただいた事業所から、「聖隷で受けて良かった」と言ってもらえて各課にそのことを報告できたとき。

- ▶ 健康維持のために心がけていること よく寝る

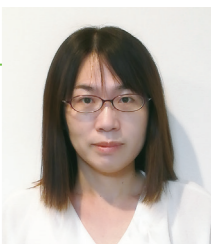
かわしま ひさみ
川嶋 寿美



- ▶ 勤続年数 2年6か月
- ▶ 座右の銘 幸運の女神には前髪しかない
- ▶ 仕事に感じているやりがい (仕事をしていて最も嬉しかったこと) 現状の業務が問題なく終わること。

- ▶ 健康維持のために心がけていること 睡眠

てらい とみ
寺井 智美



- ▶ 勤続年数 6年
- ▶ 座右の銘 初心忘るべからず
- ▶ 仕事に感じているやりがい (仕事をしていて最も嬉しかったこと) なんでも気軽に相談していただき、安心していただけること。

- ▶ 健康維持のために心がけていること 自転車通勤。毎朝、車の誘惑に勝ち、気持ちよく走ることでストレス発散になっています。その結果、穏やかな気持ちで仕事や子育てが出来ています。

※勤務年数:2021年7月1日時点