

朝礼用原稿 4月号



愛鉄連健康保険組合から「健康ニュース」のご案内です。

もうすぐ4月、暖かい季節がやってきます。新年度がスタートするこの時期に何か新しいことをはじめてみませんか。

●ウォーキング

ウォーキングは誰でも最も手軽に始めることができる運動です。生活習慣病につながる肥満の予防や、体脂肪を燃焼させるなどダイエット効果があり、周りの景色を楽しみながらリラックスしてウォーキングすることで、ストレスの解消にもつながります。

また、最近の研究結果では、ウォーキング等の有酸素運動を週3回行うと、記憶を司る脳の“海馬^{かいば}“が大きくなり、記憶力も良くなることがわかってきました。1日のトータルで30分のウォーキングからはじめてみませんか。

【ウォーキングのポイント】

- ・基本姿勢は背筋をしっかり伸ばして胸を張る。
- ・肩の力は抜いてリラックスする。
- ・肘は軽く曲げて、腕を大きめに振る。
- ・なるべく膝を曲げずに歩幅は大きめにして、早く動かす。
- ・つま先で蹴り出し、かかとから着地する。

●禁煙

タバコを1本吸うと、寿命が5分30秒縮まると言われます。喫煙を長期間続けると、肺がんやCOPD（慢性閉塞性肺疾患）などの疾患にかかる割合が高くなります。禁煙を試みようと思ったら、愛鉄連健康保険組合の『2012チャレンジ！禁煙』で禁煙をはじめてみませんか。

【2012チャレンジ！禁煙について】

禁煙補助剤（ニコチンパッチやニコチンガム）による禁煙を支援します。

スギ薬局60コースと補助金コースの2つのコースが選択でき、禁煙補助剤の購入費用を組合が補助します。申込期間は4月1日から平成25年3月15日となっています。詳細は、「愛・けんぽ2012春号」をご覧ください。