

朝礼用原稿

10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。

◇◆健康習慣を身に付けよう！◆◇

毎年10月1日から31日は『健康強調月間』です。普段の生活（食生活、運動、休息など）を見直してすこやかな生活習慣づくりに取り組んでみませんか。

●運動量を増やそう●

適度な運動は人間のからだや精神に良い影響を与えます。例えば、生活習慣病の予防や疲れにくい健康的な肉体の維持、ストレス解消に繋がります。日常生活の中から少し工夫するだけでも運動量は増えますので、まずは身近で簡単なことから運動量を増やしてみましよう。例をいくつか挙げますので参考にしてみてください。

まずは日々の生活から！

- ・歩くときに歩幅を大きくしたり、腕を大きく振る
- ・建物内の移動では階段を積極的に利用する
- ・通勤や休日での移動に徒歩や自転車の利用を増やす など

楽しくしっかり運動量を増やしたい方へ

「ポタリング」という言葉を聞いたことがあるでしょうか。ポタリングとは自転車などの二輪車を利用して目的地を定めずぶらぶら散策することを意味します。地元やレンタサイクルがある観光地を気ままにゆっくりと自転車で回ってみませんか。車や電車での移動では味わえない景色や新たな発見がそこにあるかもしれませんよ。

なお、10月10～12日の体育の日を含んだ連休にて、運動をテーマにしたイベントが各地で開催されますので参加してみたい方はぜひいかがでしょうか。おすすめは鉄道会社が企画するウォーキングイベントです。小旅行気分で一汗かくのも気持ちが良いですよ。

◇◆緑茶は百薬の長？◆◇

10月31日が何の日かと問われればハロウィンを想像する方が多いかと思いますが、この日は「日本茶の日」でもあります。日本茶には緑茶、半発酵茶（烏龍茶）、紅茶などがありますが、中でも煎茶などの緑茶が一番身近な存在だと思われれます。その緑茶には様々な効果があると言われていてのことをご存知でしょうか。その効果は次の通りです。

- ・発がん作用抑制効果
- ・食中毒の予防
- ・虫歯予防
- ・血圧を下げる
- ・血糖値を下げる
- ・胃腸の働きを助ける
- など

「日常茶飯事」という言葉があるように食事（飯）を摂ったり、飲み物（茶）を飲むのは日常のことですので、食事だけではなくお茶にも気を使ってみたいはいかがでしょう。

近年では、ペットボトル飲料の普及により日本茶離れ、急須離れが進んでいるようですが、時間がある時は一手間かけて急須で淹れたあたたかいお茶を飲み、身も心もあたためて日本の文化・伝統を感じてみませんか。