

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。

◇◆世界保健デー◆◇

4月7日はWHO（世界保健機関）が定めた「世界保健デー」です。WHOは1948年に設立され、本部はスイスのジュネーヴにあります。WHOでの「健康」の定義は、単に病気でないということではなく肉体的、精神的、社会的に満たされた状態とされています。

四月からの新生活で環境が変わる方が少なくないかと思われませんが、肉体的にも精神的にも健康な生活の維持に努めましょう。

◆健康な生活◆

健康維持には「バランスの良い食事」「適度な運動」「質の高い睡眠」が不可欠です。ポイントをいくつか挙げますので生活改善を考えられている方は参考にしてください。

食事

バランスの良い食事とは、必要なすべての栄養素を必要なだけとれる食事のことを言います。つまり、偏食はもちろんのこと食べすぎ食べなさすぎも良くありません。一回の食事ですべての食品を摂ることが難しい場合は、数回単位で栄養バランスを考えることも効果的です。

運動

適度な運動がどの程度かと言うと30分以上の運動を週2回だそうです。運動は身体機能の維持やストレス解消にもつながります。ウォーキング、ランニング、球技等どんな運動でも構いませんので楽しく継続できる運動を見つけて習慣化することをお勧めします。

睡眠

質の高い睡眠は疲労回復、免疫力の向上、心の落ち着き等に効果があります。ここでは睡眠の質を悪化させる行動例を挙げますので心当たりがある方は改善してみましょ

- ①就寝の2時間前以内にテレビやスマホを使用する
- ②就寝前に激しい運動をする
- ③就寝前に食べ過ぎる
- ④カフェインの過剰摂取
- ⑤熱すぎるお風呂に入る

○駅弁の日○

4月10日は駅弁の日で、その由来は「弁」の文字を崩すと4と十に見えることと「当」が10日の「とう」になるからだそうです。駅弁の歴史は昨年で130年を迎え、世界からも評価される日本の文化で、かつて日本の統治下にあった台湾でも「便當(ビェンダン)」という名でその文化が根強く残っています。春の行楽シーズンには電車を利用して駅弁を楽しみながら旅先で身も心もリフレッシュしてはいかがでしょうか。