健康だより 第2号

春江病院　健康経営プロジェクト委員会

5月1日より元号が「平成」から「令和」に変わり、新しい時代がスタートしました！当院も 4 月から２２名の新入職員さんを迎え、院内の活気が増えました。しかし、この時期は、4 月からの疲れが出て体調を崩しやすい時期です。いつも以上に自分の健康を気にかけて、体調管理を心がけましょう。

5 月病･6 月病のサインはありませんか？

- やる気が減退して、ついつい先延ばしにしてしまう
- 些細なことでもイライラしてしまう
- 不安や焦りがつきまとう
- 体がだるくて睡眠も浅く、疲れがとれない
- 食欲がわかず、おいしさを感じられない
- 動悸、息切れ、めまいの症状がでる

1～2 週間以上、症状が続く場合は、注意が必要です！

5 月病･6 月病　対策

- 完璧主義をやめる ⟹ 目標の 8 割出来ればＯＫ！くらいの気持ちで◎
- 会話でストレス解消 ⟹ 気の合う人達と会話や食事でリラックスしましょう。
- 栄養バランスの良い食事 ⟹ 偏った食事による栄養不足により、感情をコントロールするセロトニンが不足します。

新入職員さんに限らず、誰もが直面する可能性があります。お気軽にご相談下さい。

ご相談窓口

・職員健康相談室　第１木曜日 13 時～18 時
　人事課　松本産業カウンセラー
　（予約　PHS 7933、グループウェア・メール OK）

・健診センター　保健師（PHS 7710）

120日プロジェクト　結果発表

参加者の皆様、4 ヶ月間の取り組みお疲れ様でした！健康維持のための取り組み、今後も続けて下さい。4 月 11 日には、理事長より成績の良かった 4 名が表彰されました。

エントリー109 名

うち、達成者（記録表 20 日/月以上）　32 名（29.4%）

ランキング

1位	高木	悠衣さん（リハビリ）	6234点
2位	宮脇	加代子さん（4東病棟）	5981点
3位	伊藤	泰代さん　（3病棟）	5636点
4位	斎藤	真澄さん（3病棟）	3563点
5位	嶋田理事長		3547点

取り組み　結果

＊平均歩数　8,117 歩/日　（国が目標としている **8000 歩達成！**）

＊体脂肪率　平均　**−0.6%**

＊筋肉量　平均　**−0.3kg**

＊体重　平均　**−1.1kg**

体脂肪率、体重だけでなく、筋肉量も減ってしまった

30 歳を超えると対策しないと筋肉はどんどん減っていきます。筋力があり、歩くスピードが速い人は、遅い人より最大 15 年長く生きるという研究結果もあります。

筋肉を保ち、余分な脂肪を減らすために

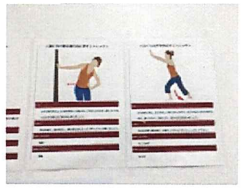
①有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチを組み合わせる

②食事バランスを整える（良質なタンパク質をとり、甘い物は控える等）

③適正体重を維持する

Let's トライ！

健診前エレベーターホールでストレッチができるようになりました！



保健師：海老田