

左からよんでも... うどんうどん サポート 右からよんでも...

Vol.40
2023年 7月 19日
香川県



事業所での健康づくり



働き盛りの健康づくり支援事業「事業所まるごと健康宣言」は、平成28年度に開始した香川県と全国健康保険協会（協会けんぽ）香川支部の協働事業です。従業員の健康づくりを事業所ぐるみで実践し、定期健診やがん検診などの受診勧奨及び生活習慣の改善を促すことにより働き盛り世代の健康づくりを支援するものです。

令和4年度に知事賞を受賞された葵機工株式会社（高松市）様の取組みを一部ご紹介します。



【健康に関する情報の見える化】

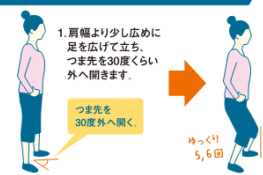
- 自動販売機の飲料にカロリーや炭水化物を表示し、健康に配慮した飲料の選択を促す。
- 健康新聞を作成し、従業員に健康に関する話題を提供し、健康づくりの意識付けを促す。

Let's ロコトレ！ ロコモを予防しよう♪

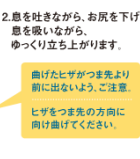
ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは、「立つ」「歩く」など人の動きをコントロールするための体の器官や組織＝『運動器』が障害のために移動機能の低下をきたした状態。

マイペースで続けるロコモ対策 **ロコトレ** ロコモーショントレーニング

下肢筋力をつける「スクワット」



深呼吸をするペースで、5~6回繰り返します。1日3回行いましょう。



1.肩幅より少し広めに足を広げて立ち、つま先を30度くらい外へ開きます。
2.息を吐きながら、お尻を下げて息を吸いながら、ゆっくり立ち上がります。
3.曲げたヒザがつま先より前に出ないように、ご注意ください。
4.ヒザをつま先の方向に向け曲げてください。
5.支えが必要な人は机などに手をつけて行います。
6.椅子に座った状態から行ってもOK。

バランス能力をつける「片脚立ち」

◎背筋を伸ばし、姿勢をまっすぐにして、床に着かない程度に片脚を上げます。その状態で1分間静止します。

左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

転倒しやすい、机・イス・壁など、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。



1分間静止
支えが必要な人は机などに手をつけて行います。

ロコトレにプラスするなら、こんな運動。 **ロコトレ** 体力に合わせて、チャレンジ!

ふくらはぎの筋力をつける「ヒールレイズ」



下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつける「フロントランジ」



管理栄養士の簡単レシピ



【1人分】
エネルギー : 140kcal
たんぱく質 : 5.0g
脂質 : 9.8g
炭水化物 : 9.5g
食塩相当量 : 1.3g

『ピーマンのお好み焼き風ピカタ』

- ▼材料(2人分)
- ・ピーマン(細切り) 2個
 - ・キャベツ(千切り) 50g
 - ・小麦粉 大さじ1
 - ・卵 1個
 - ・顆粒和風だし 小さじ1/2
 - ・サラダ油 少々
 - ・ソース
 - ・マヨネーズ
 - ・青のり
 - ・かつお節
- 好みの量

☑一ロメモ
ピーマンの旬は、6月~8月。
繊維に沿って縦に切ることで苦みを抑えやすくできます。
チーズを加えておいしくアレンジできます♪

- ▼作り方
- ① ピーマン、キャベツ、小麦粉をボールで混ぜ合わせる。
 - ② ①のボールに溶き卵、顆粒和風だしを入れて混ぜる。
 - ③ 熱したフライパンに油を引き、焼く。
 - ④ 焼き色を確認して裏返し、蓋をして1~2分焼く。
 - ⑤ お皿に移してお好みでソース、マヨネーズ、青のり、かつお節をかけて完成。