

9月の重点目標 飲酒の休肝日を心がけましょう

まだまだ、残暑厳しくビールなど冷たいアルコール飲料が美味しい季節が続いております。
協会けんぽ調べによると、当社はお酒を毎日飲む者の割合が全国平均、県内平均よりも高いという結果が出ております。健康アドバイスでは『たとえ適量であっても、毎日飲むのはよくありません。週に2日間は飲まない休肝日をつくり、肝臓を休ませることも大事です』とあります。
アルコールを飲むなどと言われると非常に辛く、ストレスになると思いますのでノンアルコール飲料に置き換えながら上手に休肝日をつくりましょう。

9月ウォーキング企画「はじめの一步！」スタート

9月1日から9月30日まで実施しているウォーキング企画がスタートしました。1日5分でも、10分でも多く歩く意識を持つことが大事になります。日頃からRenoBodyアプリを開いて歩数などを意識してみましょう。また、家ではスマホは置いたままの生活が多い、ジムのトレーニング機械を使っているなどや、トラック運転していたら歩数にならないという声も頂いております。
それを解決できる方法として参加賞のFitbitを使いますと、そういった問題も多少解決できると思います。そうは言ってもスマホ使用でも皆さん、8月プレ登録よりも9月本格スタートの方が歩数増えております。会社としては運動意欲、運動機会を促進できたかを一つの判断材料として健康経営認証の審査を受ける予定ですので、よろしくお願ひします。
最後に、歩行サービス会社アプリの特性上ゲーム性（ランキング表示）があります。しかし、他人と比べすぎて、一喜一憂せずに軽い気持ちで参加して頂いたら嬉しく思います。

安全大会での総合年間表彰までコツコツと継続しましょう！ 表彰&賞品についても社長と協議進展中！

9月6日現在、ウォーキング・ラリー参加状況 弘前13名 参加率81%、青森18名 参加率62%



歩くことに何の意味があるの？

正確には厚生労働省は“歩け”とは書いていない。

推奨されているのは“歩行と同じくらいの身体活動を”と書いてある。ではなぜ？ウォーキングなのか、それは有料ジムに入会しなくても「歩く」という老若男女を問わず、お金をかけずに行うことが可能だからです。なにより他の運動にくらべて精神面でも開始時のハードルが低い運動という理由で勧められています。継続して歩くことで有酸素性運動ができる手軽な運動がウォーキングです。有酸素性運動は継続時間が長くなるほど脂肪をエネルギーとして利用する比率が高まるので、体脂肪の減少による肥満解消や血中の中性脂肪の減少、血圧や血糖値の改善に効果があります。さらに運動することによる心肺機能の改善や骨粗鬆症の予防、血の巡りを良くする血流改善などの効果も見込まれるためです。
弘前倉庫の従業員年齢分布も幅広く、それぞれの年齢ごとにも歩く目的も違ってくると思います。
減量目的や脂質コレステロール減少、サルコペニア(加齢による筋肉量の減少)予防目的など様々だと思います。しかし、どれにも共通して「歩く」又は歩くを組合せる事が一番お勧めされているのも事実です。