

測定会

株式会社医薬品情報センター

実施期間 令和5年11月21日～21日

実施場所 古川調剤薬局

対象者 地域の方どなたでも

実施内容

- ・測定会（AGEs、InBody、骨密度、血管年齢）
- ・普段の食事、血圧について質問

取組の効果等

- ・薬を待ちながら健康チェックが出来ると好評だった
- ・定期的に開催しているので通いやすいと言われた
- ・患者様から声を掛けて頂いた事もありイベントを盛り上げられた

取組に対するお問い合わせ先

古川調剤薬局 0229-24-9622



みんなで歩こう！！大島ウォーキングスタンプラリー

一般社団法人気仙沼青年会議所

実施期間 令和5年11月19日

実施場所 大島開発総合センター及び大島島内

対象者 気仙沼青年会議所会員、市民等（参加者数:100名）

実施内容

- ・気仙沼青年会議所主催，気仙沼市健康増進課・気仙沼保健所の共催により，実施した。
- ・健康ブースにおいて，親子連れ等の参加者に対し，菓子・嗜好飲料に含まれる砂糖の量について，健康クイズ形式で行った。また参加者全員へその資料を配布した。

取組の効果等

- ・参加者からは，「こんなに砂糖が入っているの」「家族にも教えてあげたい」「ジュースを飲まないようにしていてよかった。」などの声がよせられた。また，視覚的な教材を使うことで，親子で楽しく学ぶ機会となった。

取組に対するお問い合わせ先

気仙沼市保健福祉部健康増進課
電話：0226-21-1212



社内ラジオ体操

コスモケア株式会社

実施期間	令和5年11月1日～30日
実施場所	本社内
対象者	本社職員（参加者数：6名）

実施内容

毎日15:00からラジオ体操を実施

取組の効果等

体を動かすことで肩こりが軽減された。
体操後の業務をリフレッシュした気持ちで取り組めた。

取組に対するお問い合わせ先

コスモケア株式会社
電話：022-347-3811

秋の味覚を楽しむバスツアー

サービス付き高齢者向け住宅 ウェルネスカーサ時のかけはし

実施期間	令和5年11月11日、13日、24日、27日
実施場所	ゆりあげ港、アクアイグニス、かわまちてらす閑上
対象者	時のかけはし入居者様 等（参加者数：19名）

実施内容

閑上方面へ向かい、遠出が難しい方や、車いすの方、歩行に不安がある方に寄り添い外出。
海の幸をお召し上がりいただき、マルシェで地元の食材や季節の果物などを購入。

取組の効果等

食を通して季節の変化を感じていただいた。
同乗のご入居者様同士や職員との交流がなされた。

取組に対するお問い合わせ先

022-226-7221



自分の歩幅を知ろう！

塩竈調剤薬局

実施期間	令和5年11月1日～30日
実施場所	塩竈調剤薬局内
対象者	来局者どなたでも

実施内容

店舗内に身長計、歩幅一覧を掲示し、床に身長毎に大体の目安の歩幅を貼り付け実際に歩いてみてもらいました。

取組の効果等

高齢者の方はやはり歩幅が理想よりも狭い方が多くいらっしゃいました。意識してあるいてみるね。と話していただきました。足元に何か貼付してあるのが珍しく思ってもらえて、興味をもって体験して下さった方が多かったです。

取組に対するお問い合わせ先

塩竈調剤薬局：022-364-8791



歩数アップチャレンジ2023 参加

白石ポリテックス工業株式会社

実施期間	令和5年10月1日～11月30日
実施場所	指定せず
対象者	社員24名

実施内容

- ・「歩数アップチャレンジ2023」に社員で参加した。
- ・歩数を確認し、しっかり歩くよう話し合った。
- ・社内ランキングを公表し、社内報等に掲載した。

取組の効果等

社員からは「健康に関する意識が向上した」「共通の話題が出来て会話が弾んだ」など好意的な意見が多かった。

取組に対するお問い合わせ先

白石ポリテックス工業株式会社
安全衛生委員会兼労働時間等改善設定会議 事務局 寺内
TEL:0224-22-8861 MAIL: terauchi@polytex.co.jp



ラジオ体操の実施

白石ポリテックス工業株式会社

実施期間	令和5年11月1日～11月30日
実施場所	社内
対象者	全社員

実施内容

・始業前と午後3時に1日2回ラジオ体操を実施した。

取組の効果等

社員からは「ケガの防止につながった」「気分転換を図る事ができた」など好意的な感想が多く聞かれた。

取組に対するお問い合わせ先

白石ポリテックス工業株式会社
安全衛生委員会兼労働時間等改善設定会議 事務局 寺内
TEL:0224-22-8861 MAIL: terauchi@polytex.co.jp



「食生活改善ポスター」の掲示

全国土木建築国民健康保険組合 仙台健康支援室

実施期間	令和5年11月1日～30日
実施場所	事務所内
対象者	従業員

実施内容

日々の食生活で気を付けたいポイントが、Q&A形式で分かりやすく解説されたポスターを毎月掲示している。ポスターは当支援室の管理栄養士によるオリジナルで、令和5年11月は“カップラーメンを食べる時のポイント”がテーマだった。

取組の効果等

ついついやってしまう普段の小さな習慣を見直す機会になったり、身体に良いと思ってやっていたことが実はそうでも無いことが分かったりなど、新しい発見があって食生活改善のきっかけになっている。

取組に対するお問い合わせ先

全国土木建築国民健康保険組合 仙台健康支援室
TEL 022(222)2247

寒くなると、昼食は
カップラーメンとおにぎり
の日が多いです。この食べ方、大丈夫ですか？

・カップ麺は炭水化物を油で揚げたもの、おにぎりも炭水化物なので、糖質に偏る。
・塩分が多いのでスープを飲むと塩分の摂りすぎになる。
習慣で食べていると、糖尿病、脂質異常、高血圧、肥満等を招く原因に。食べ方に工夫が必要です！！

たんぱく質をプラス
たんぱく質は血糖値が急上昇するのを防ぎます。代謝が上がります。脂肪もよくなります。

野菜、果物をプラス
野菜や果物のカリウムは摂りすぎた塩分を排出し、食物繊維は血糖や脂質が高くなるのを防ぎます。

スープは飲まない
カップラーメンには3～8gの塩分が入っているため、スープは残しましょう。(裏側の栄養成分の食塩相当量を確認しましょう)
※1日の塩分摂取量の目安 男性:17.5g、女性:6.5g

カップ麺は時々
汁物の代わりに食べるなら、味噌汁や春雨ヌードル、カップスープの方が塩分やカロリーは少ないのでお勧めです。

カップ麺とおにぎりの組合せは炭水化物に偏り、塩分過剰摂取等、生活習慣病を招く食べ方です。たんぱく質と野菜と一緒に食べたり、ほかの食事と栄養のバランスを整えるようにしましょう。

全国土木建築国民健康保険組合 仙台健康支援室 R5.11月号

自主企画・健康づくりレクリエーション

仙台青葉学院短期大学

実施期間	令和5年11月11日(土)
実施場所	体育館
対象者	栄養学科 2年生 (参加者数:14名)

実施内容

- ・将来、栄養士を目指す学生が自ら企画し、健康づくりのためのレクリエーション(スポーツ大会)を実施した。
- ・種目ごとの歩数を計測したり、パンのエネルギー量によって勝敗が決まるパン食い競争など、栄養学科の特徴を生かした種目を取り入れた。また、みやぎ健康3.15.0ダンスサイズを行った。

取組の効果等

- ・学生からは、「楽しみながら健康づくりを行うことができるとわかった」「実際に栄養士になったら自分も仕事に取り入れてみよう」「ダンスが楽しかった」などの意見があった。

取組に対するお問い合わせ先

仙台青葉学院短期大学 中央キャンパス (栄養学科)
TEL 022-302-3719



見直そう 私たちの食生活 ~栄養学科学生の小さな取り組み~

仙台青葉学院短期大学

実施期間	令和5年11月27日(月)~
実施場所	中央キャンパス 学生ラウンジ
対象者	中央キャンパス 学生・教職員 (対象者数:約550名)

実施内容

- ・栄養学科のボランティアグループの学生が、学生ラウンジのボードを活用し、栄養教育媒体を作成した。
- ・今回は、特にカップ麺の食塩相当量に着目し、主に「減塩」と「野菜摂取の促進」の意識を高めることを目的とした。

取組の効果等

- ・学生(他学科も含む)からは、「ラーメンの塩分量がこんなに多いと思わなかった」「今まで塩分の量を意識したことがなかった」「これからはなるべく汁は飲まないようにしようと思う」などの感想がよせられた。

取組に対するお問い合わせ先

仙台青葉学院短期大学 中央キャンパス (栄養学科)
TEL 022-302-3719



公益財団法人仙台市産業振興事業団

実施期間	令和5年11月27日(月)
実施場所	弊財団 会議室およびオンラインによるハイブリット開催
対象者	職員(正職員・嘱託職員・臨時職員・専門家等) (参加者数:24名)

実施内容

弊財団産業医株式会社健康予防政策機構 代表取締役 岩崎 恵美子氏をお招きし、健康診断結果の見方、留意点、その結果を踏まえた体生活習慣病予防方法などについてお話しいただきました。あわせて、現在、インフルエンザやプール熱が流行していることもあり、感染症対策のお話しいただきました。対面とオンラインによるハイブリット開催で実施いたしましたが、業務都合により参加できなかった職員も多いため、オンデマンド配信も実施しております。

取組の効果等

講座終了後の質疑応答の際、職員からいろいろな質問が寄せられた。関心の高いテーマだったようだ。健康診断の結果をもとに、生活習慣の見直しを図りたいという声が多数聞かれた。

取組に対するお問い合わせ先

公益財団法人仙台市産業振興事業団 総務企画課 担当：渡邊
連絡先：022-724-1212 HP：<https://www.siip.city.sendai.jp/>



アプリで歩数アップ大運動会 2023

大日本印刷株式会社 (東北エリア)

実施期間	令和5年10月1日～11月30日
実施場所	各拠点
対象者	社員 (参加者数：167名)

実施内容

各自のスマートフォンに会社で指定したアプリをダウンロード。3人一組のチームを作り、実施期間中の1日の平均歩数を個人単位とチーム単位で競技した。

取組の効果等

実施前と実施後の平均歩数を比べるため、参加者には事前に1日の平均歩数を申告をしてもらっていましたが、約70%の人が実施前を上回る結果となり歩数アップにつなげることができました。また、健康を考える良いきっかけづくりになったなど、前向きな感想が多く聞かれました。

取組に対するお問い合わせ先

大日本印刷株式会社 情報イノベーション事業部 東北総務課 松本 正彦
TEL：022-783-4701



社員食堂でのおすすめ健康メニューの提供（11月分）

大日本印刷株式会社（仙台工場）

実施期間	令和5年11月17日
実施場所	仙台工場
対象者	従業員

実施内容

挽肉の代わりに代替プロテインミートで作った麻婆茄子を提供。従来の麻婆茄子に比べ、高たんぱく質・低糖質で身体にも地球にもやさしいメニューです。

取組の効果等

従来の挽肉と変わりなく、食べる事ができたとの声が聞かれ、今後も食堂メニューへ積極的に取り込んでいきます。
予定数量の73%の販売率であったので、100%の販売となるように一層の周知をすることで、より多くの皆さんに食べてもらいたいと考えている。

取組に対するお問い合わせ先

大日本印刷株式会社 情報イノベーション事業部 東北総務課 松本 正彦
TEL：022-783-4701



おいしくたべて！減塩キャンペーン

多賀城調剤薬局

実施期間	令和5年11月1日～30日
実施場所	多賀城調剤薬局
対象者	来局された患者様・地域の皆様(900名程度)

実施内容

- ・11/1～11/30の期間、減塩に関するパンフレット、レシピの配布を行った。
- ・11/15～20には減塩に関するフードモデルの設置も行った。

取組の効果等

・健康に気を遣っている方が多く、パンフレットを手にとったり、フードモデルをじっくり見ている方が多かった。
「減塩レシピをもっと知りたい」という方もいらっしゃったので、今後も継続して情報提供できればと思った。

取組に対するお問い合わせ先

(株)医薬品情報センター 多賀城調剤薬局
担当：草野良子 TEL：022-385-6430



歩数アップチャレンジ2023に参加

有限会社 電工センター

実施期間	令和5年10月 1日~11/30日
実施場所	社内
対象者	有限会社電工センター（参加者数:10名）

実施内容

昨年に引き続き、歩数アップチャレンジに事業所として3チーム参加。社内でもチーム戦と個人戦を企画しました。アプリを使用してチーム内で歩数を報告しあい、期間中互いに刺激しチャレンジを盛り上げるようにしました。

取組の効果等

社内の個人戦もあることで、各々入賞を目指し頑張りました。2か月間歩数アップを心がけたことで、歩くことが習慣化してきたり、体の変化を感じるようになった人もいて、よい健康づくりのイベントとなりました。

取組に対するお問い合わせ先

有限会社電工センター 0225-95-7251
<https://www.denkosenta.com>



2023歩数アップチャレンジ社内戦表彰式

ゼロ災&健康トライアル100に参加

有限会社 電工センター

実施期間	令和5年10月24日~令和6年1/31日
実施場所	社内及び各家庭
対象者	有限会社電工センター（参加者数:11名）

実施内容

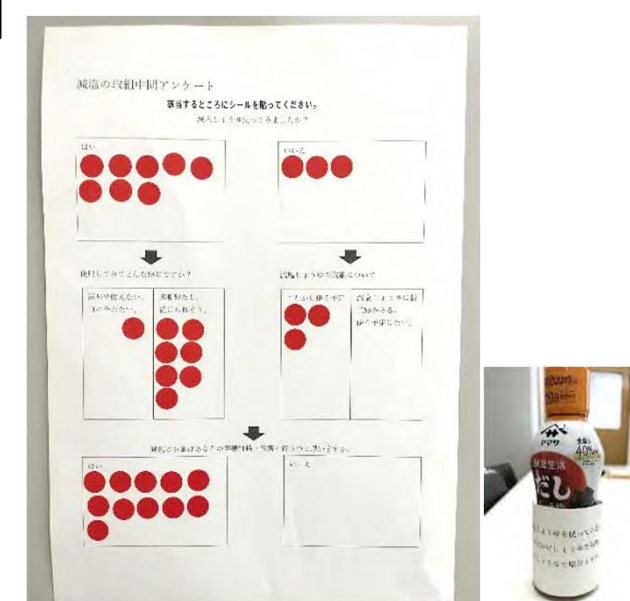
「減塩に取り組んでみよう」減塩に関する資料を配布しました。「かけしょうゆからとりくんでみませんか？」として減塩しょうゆを配布しました。後日使用感等のアンケートを実施する予定です。

取組の効果等

減塩しょうゆを使ってみた人のほとんどが、違和感なく使用できたようでした。減塩の取組が健康維持に大切という認識は全員持っているので、これを機会に減塩しょうゆを食卓の中に取り込んでもらえればと思いました。1/31まで取り組み継続中です。

取組に対するお問い合わせ先

有限会社電工センター 0225-95-7251
<https://www.denkosenta.com>



歩数アップチャレンジ2023 参加

東北黒沢建設工業株式会社

実施期間	令和5年10月1日～11月30日
実施場所	社内
対象者	社員9名

実施内容

歩数アップチャレンジ2023に衛生委員会メンバー全員で参加をした。

取組の効果等

毎日の歩数を意識し動くようになった。コミュニケーション不足の改善となった。

取組に対するお問い合わせ先

東北黒沢建設工業株式会社 事務 佐藤紋子
電話:022-288-5996 メール: a-satou@kurosawa-kaitai.com



社内行事に出展！健康チャレンジブース

トヨタ自動車東日本株式会社

実施期間	令和5年11月12日(日)
実施場所	当社敷地内
対象者	駅伝大会参加者・応援者(参加者数:106名)

実施内容

- ・4年ぶりの開催となる社内駅伝大会。こちらに健康増進活動を目的として健康ブースを出展しました。
- ・社員食堂の運営を委託しているエムサービス様協力の下、骨強度チェックを実施。管理栄養士から直接、結果に応じた食事アドバイスを実施しました。
- ・参加者へはカルシウムが豊富に含まれた食品をプレゼントしています。

取組の効果等

- ・通常の健康診断では測定しない項目ではあるので、興味をもって測定される方が多かったです。
- ・「運動だけではなく食事バランスよく摂ることが必要だと実感した」等の話もありました。

取組に対するお問い合わせ先

トヨタ自動車東日本株式会社
本社・宮城大衡工場 健康サポートルーム
TEL: 022-765-6337



※ 当日ポスター

ベジプラス100 & 塩ecoイベント

トヨタ自動車東日本株式会社 本社・宮城大衡工場

実施期間	令和5年11月20日～12月1日
実施場所	社内食堂
対象者	食堂利用者(従業員・関連会社など)

実施内容

- ・社員食堂の運営を委託しているエムサービス様協力の下、減塩・野菜がたくさん使用された特別メニューをイベント期間中に毎日提供しました。
- ・社内イントラを活用し、全従業員へイベントだけではなく野菜を食べる事で得られる効果・減塩の必要性についても啓蒙しております。

取組の効果等

- ・普段とは異なるメニューのため「これはどんな味なんだろう」「たくさん野菜が食べられてうれしい」「また食べたい」等と好評でした。
- ・毎日提供しているベジプラス小鉢（100g以上の野菜が摂れる小鉢）も併せて宣伝を行い、野菜を意識して摂取するきっかけになればと期待しております。

取組に対するお問い合わせ先

トヨタ自動車東日本株式会社
本社・宮城大衡工場 健康サポートルーム
TEL：022-765-6337



メニュー例：ベジタコス
(野菜量100g)

健康推進セミナー

株式会社復建技術コンサルタント

実施期間	令和5年11月6日
実施場所	本社会議室
対象者	役員・社員(計11名)

実施内容

健康保険組合から講師をお招きし、「職場で進める運動の推進」をテーマにセミナーを開催した。参加者には、セミナー内で紹介された「腰痛借金を返済する体操」を実践してもらった。

取組の効果等

業務上デスクワークが多いことから腰痛に悩む社員が多く、参加者からは「体操が腰に効いて楽になった」、「休憩時間に実践するなど継続していきたい」との声が聞かれた。

取組に対するお問い合わせ先

株式会社復建技術コンサルタント 担当：藤岡
TEL：022-217-2021 Mail：masafumi680@sendai.fgc.co.jp



毎朝のブリヂストン体操

ブリヂストンBRM株式会社

実施期間	令和5年11月1日～30日
実施場所	仙台事業所
対象者	社員(参加者数:1,188名 54名×22日稼働)

実施内容

- ・毎朝、1日の始まりに、腰痛予防を目的としたブリヂストン体操を実施した。
- ・併せて、転倒予防を目的とした体操（前足重心、片足バランス）も組み込んでみた。

取組の効果等

社員からは、「毎朝、気持ちよく1日のスタートをきれる」「関節・筋肉をまんべんなく動かす全身運動で体も心もリフレッシュ出来る」等の声が聞かれた。

取組に対するお問い合わせ先

ブリヂストンBRM株式会社仙台事業所 担当：飯淵
TEL:0229-58-0381 HP: <https://www.bs-brm.jp/>



ロコモ健診

ブリヂストンBRM株式会社

実施期間	令和5年11月1日～30日
実施場所	仙台事業所
対象者	社員(参加者数:6名)

実施内容

- ・健康診断時に、50歳以上の社員を対象に自身の運動器のレベルを把握するロコモ診断を実施した。
- ・内容は①立ち上がりテスト、②2ステップテスト、③ロコモ25の質問、④握力テストの4項目

取組の効果等

定期的に、自身の運動器レベルを把握できる様になり、「元気で立ち上がり歩けることの大切さを認識できる」といった声が聞かれた。

取組に対するお問い合わせ先

ブリヂストンBRM株式会社仙台事業所 担当：飯淵
TEL:0229-58-0381 HP: <https://www.bs-brm.jp/>

①立ち上がりテスト



②2ステップテスト



③ロコモ25の質問

ロコモ25の質問		ブリヂストンBRM				
		記入日	2020年	月	日	
		お名前				
* A:問題ない、B:少しづつ、C:ややづつ、D:かなりづつ、E:ひどくづつ						
Q1 肩・肘・膝・手のどこかに痛みやしびれがありますか	A	B	C	D	E	
Q2 背中・腰・お尻のどこかに痛みがありますか	A	B	C	D	E	
Q3 下腿のどこかに痛みやしびれがありますか	A	B	C	D	E	
Q4 普段の生活でからだを動かすのはつらくありませんか	A	B	C	D	E	
Q5 ベッドや寝床から起きるとき問題ありませんか	A	B	C	D	E	



④握力テスト



健康声磨き体操

ブリヂストンBRM株式会社

実施期間	令和5年11月1日～30日
実施場所	仙台事業所
対象者	社員(参加者数:1,188名 54名×22日稼働)

実施内容

日々の始業前体操に合わせ、声を出すことで「腹式呼吸と正しい発声」「顔の表情筋や喉の筋肉を鍛える」等、効果のある声磨き体操を取り入れた。

取組の効果等

正しく声を出すことで、「同僚とコミュニケーションが取れるようになった」「口内環境の改善、脳が活性化した」等の声が聞かれた。

取組に対するお問い合わせ先

ブリヂストンBRM株式会社仙台事業所 担当：飯渕
TEL:0229-58-0381 HP: <https://www.bs-brm.jp/>



秋の健康フェア

古川調剤薬局駅東店

実施期間	令和5年11月6日～30日
実施場所	薬局内待合スペース
対象者	県民

実施内容

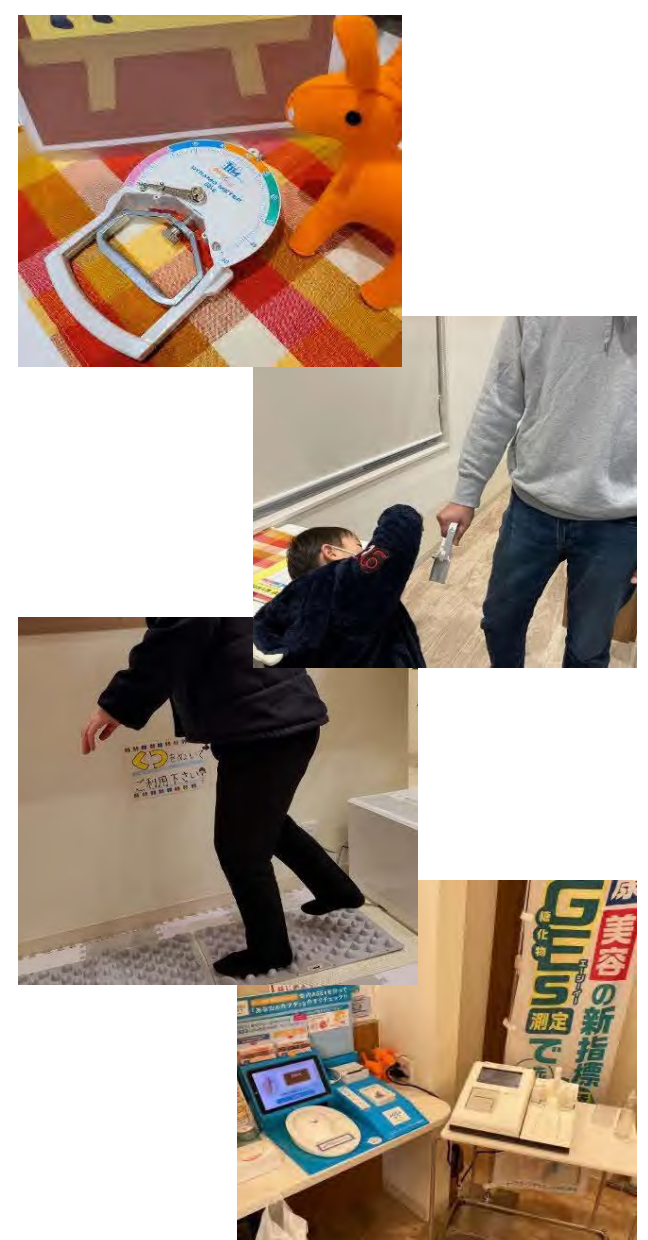
- ・各種測定コーナー（AGEs測定・骨密度測定・握力測定）と足つぼ体験コーナー、歩幅チェックコーナーを期間中設置
- ・栄養士による栄養相談会

取組の効果等

小さなお子さんからご高齢の方まで幅広い世代の方に体験コーナーを楽しんでいただけた。
「これを機に運動してみよう」「食生活も意識するようになった」等の声が聞かれた。

取組に対するお問い合わせ先

古川調剤薬局駅東店 0229-21-0230



健康イベント「血压と糖」

古川調剤薬局小野田店

実施期間	令和5年11月1日～30日
実施場所	薬局内
対象者	来局された患者さん

実施内容

- ・血压手帳を使用しての正しい血压の測り方
- ・食品サンプルを展示し、塩分や糖分の可視化
- ・管理栄養士作成の減塩レシピ、塩分・糖分の資料

取組の効果等

食品サンプルを使用する事で興味を持って参加してくれる方がいました。レシピや資料も手に取ってくれる方がいましたが、特にレシピが人気でした。

取組に対するお問い合わせ先

古川調剤薬局小野田店
TEL：0229-68-1520



秋の！健康月間

古川調剤薬局 鹿島台店

実施期間	令和5年11月1日～30日
実施場所	古川調剤薬局鹿島台店
対象者	県民・地域住民の皆様、薬局利用者様

実施内容

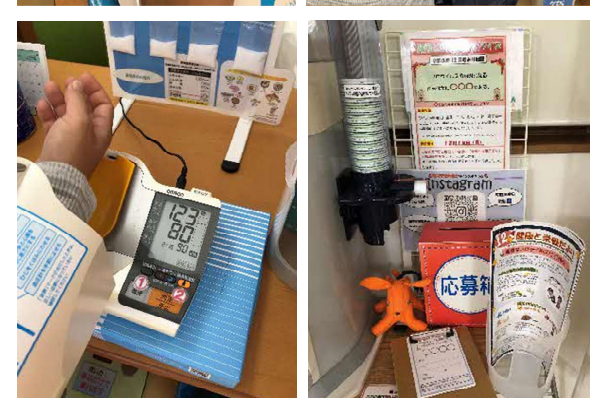
- ・測定機器を用いて無料測定会を実施
- ・管理栄養士による相談会、クイズ開催

取組の効果等

・「定期的に測定する」というのは簡単なようで習慣化するのが難しいという声があったので待ち時間や立ち寄った際に「ついで」に測定するというのを皆さんにおすすめしました。

取組に対するお問い合わせ先

古川調剤薬局鹿島台店 0229-25-5692



血圧測定会

古川調剤薬局宮崎店

実施期間 令和5年11月1日～30日

実施場所 古川調剤薬局宮崎店 店内

対象者 期間中来局された方

実施内容

- ・11/1から11/30までの期間、店内の血圧計を利用していただき、血圧を測定してもらった。
- ・血圧に係わる血流について掲示し、薬を待っている間にできる「つま先立ちトレーニング」を行ってもらった。

取組の効果等

- ・来局された方からは「つま先立ちトレーニング」について質問があったり、待ち時間に早速行う方も居ました。
- ・血圧を気にされている方が多く、測定を薬局で行うことにより具体的なアドバイスができるようになった。

取組に対するお問い合わせ先

古川調剤薬局宮崎店 電話：0229-68-2285

電子メール：miyazaki@ic-net.or.jp



体組成測定会 & 体育館開放イベント – 自分の身体を知って定期的に運動しよう –

宮城学院女子大学スポーツサイエンスラボ

実施期間 令和5年11月20日（年間12回 月1回）

実施場所 宮城学院女子大学 体育館

対象者 学生、教員、職員等

実施内容

- ・学生、教職員に向けた体組成測定を年2回（4月・11月）行い、定期的に運動するよう呼びかけた
- ・測定結果に基づき、個々に運動指導を行った
- また、運動に関するサポート窓口を設け、相談しやすい環境をつかった
- ・運動する機会を設けるために、体育館開放を月1回行った
- ・HPやSNSに活動内容を掲載した

取組の効果等

- ・「測定結果を見て、運動不足をさらに実感した。今後、習慣的に運動をしようと思った」「運動する機会がなく、このようなイベントがあると嬉しい」「学生、教職員の垣根を越えて交流も深め、とても楽しかった」等の感想が聞かれた

取組に対するお問い合わせ先

宮城学院女子大学 スポーツサイエンスラボ

<https://news.mgu.ac.jp/spolab/news/877.html>



みんなで運動1111コマ達成しよう！

予約型スポーツジムROCONESS

実施期間	令和5年11月1日～30日
実施場所	予約型スポーツジムROCONESS(宮城県白石市)
対象者	仙南地域+福島県北地域(ROCONESS会員、非会員) (参加者数:95名)

実施内容

当ジムでの30分間の運動を1コマとカウントし、対象期間内で全員の運動コマ数の合計1111コマを目指すイベントです！
ランニング、バイク、筋トレ、ボルダリング、グループレッスンなど、自身に合った運動をしながら、全員でコツコツと運動時間を積み上げて大きな目標の達成を目指しました！達成後は参加者全員に地元うーめん会社の商品プレゼントありです★

取組の効果等

チャレンジ達成に向けて、取組期間中の運動回数、運動時間が前月比5%増加しました。子どもも大人も一緒に参加できるイベントのため、プレゼントを楽しみにしている子ども達のために大人が頑張る一体感も生まれました。自身の健康増進活動が貢献になることを実感できる取り組みになりました。

取組に対するお問い合わせ先

予約型スポーツジムROCONESS
Mail : roconess00@outlook.jp
TEL : 080-6195-3874

ホームページ
SNS




健康ニュースの刊行、歩行の癖などによる腰痛予防のための方策

宮川薬局

実施期間	令和5年11月
実施場所	宮川薬局 店内
対象者	期間中来局された方

実施内容

- 健康ニュースの発刊
- 腰痛ヒザ痛を訴える人で、歩行の癖、靴底の減り具合を観察し、必要ならばヘルサテ認証施設である23ウォーキングシューズ専門店 歩楽人仙台東口店を紹介し、クツの選び方等を指導してもらう

取組の効果等

- 腰痛、ヒザ痛がそれで解消された方が複数おられ、薬だけで解決できない腰痛ヒザ痛で悩んでいる方の手助けができたことが喜ばしい

取組に対するお問い合わせ先

宮川薬局 仙台市青葉区桜ヶ丘2丁目2-11
電話 : 022-279-5450

宮川薬局健康ニュース 2023/11月号 (No.47)

発行所: 仙台市青葉区桜ヶ丘2-2-11 宮川薬局 022-279-5450

寝る子は育つといいますが

成人の約5人に1人が「寝付きが悪い」「何度も目覚める」「早朝に目覚めてその後眠れない」「ぐっすり寝た気がしない」「疲れが取れない」など、何らかの睡眠トラブルを感じています。また睡眠不足になると、眠気やだるさ、集中力の低下、不安・イライラなどの身体的・精神的症状が現れることや、糖尿病や高血圧、脂質代謝異常などの生活習慣病の誘発や悪化につながる可能性があります。ストレスや自律神経の乱れ、不規則な生活習慣を改善して睡眠の質を上げることが大切です。成長ホルモンは寝ているときに分泌され、子どもほどではありませんが大人も分泌されます。名前の通り子どもの成長を促すだけでなく、炭水化物やタンパク質、脂質等の代謝を促進することで、エネルギーをつくり出します。また免疫力を高めるほか、創傷治癒や肌の新陳代謝にも関係しています。寝る子は育つといいますが、いつまでも若々しい美肌や健康を築くために、子どもだけでなく大人も質の良い睡眠を心がけましょう。

不眠の原因について

不眠症とは、睡眠問題が1カ月以上続き、日中に倦怠感・意欲低下・集中力低下・後述のような不眠が出現する病態です。不眠症にはさまざまな原因があり、対処法も異なります。ストレスと緊張は、安眠の妨げとなります。神経質で生意気な性格の方はストレスをより強く感じるため、不眠症につきやすいようです。高血圧や心臓病、呼吸器疾患、腎臓病、糖尿病、関節リウマチ、アレルギー疾患、脳出血、脳梗塞などさまざまな病気が影響し、不眠が生じます。また睡眠呼吸器障害や不安定な睡眠リズムなど、寝ているときに起る症状によって睡眠が妨げられることも考えられます。この場合、不眠そのものより、背後にある病気の治療が先決です。心の病気の多くは不眠を伴います。近年は、うつ病に悩む人が増えています。単なる不眠だと思っていたら、実はうつ病だったというケースも少なくありません。治療薬が睡眠を妨げることもあります。また「抗ヒスタミン薬」は日中に眠気が出ます。そのほかコーヒーや紅茶などに含まれるカフェイン、たばこに含まれるニコチンなどには覚醒作用があり、安眠を妨げます。カフェインには利尿作用もあり、夜尿が必要で、寝付きが悪くなると思われがちな飲み物は、睡眠にとって有害な作用も、特に注意が必要です。寝酒は深い睡眠が誘って早朝覚醒を増やしてしまいます。不眠症は「眠れない」ことだけでなく、「日中に不眠が出現すること」です。眠りが浅く感じられても、昼間の生活に支障がなければ不眠症とは診断されません。また、朝は眠気や夕方にかけて元気が出てくる「日内変動」も不眠につながります。

不眠にならないために

睡眠を促すメラトニンは朝日を浴びてから約15時間後に分泌が最も多くなり、眠りに促すにもっとも効果的、朝に並づくにつれて減っていきます。質の良い睡眠を取るには、夜の間にメラトニンがたくさん分泌されることが不可欠です。そのためにはメラトニンの材料となるセロトニンが、日中にしっかりと分泌されていることが大切なのです。朝、太陽の光を浴びると体内時計のリセットされ、メラトニンやセロトニンの分泌が促進されます。さらに寝具にも注意を払っていきましょう。