セーフティーニュース
safety news vol.128

令和５年７月作成

防災訓練を実施しました

安全運転目標８月

夏休みに入った子供の飛び出しに注意！

日中の暑い日差しに長時間停める時、フロントガラスの熱でワイパーのゴムが溶けてしまう事があるので、羽をあげよう。風呂上がりの金麦をグイグイ飲むのは最高だけど、グイっとだけにして明日の交通安全を心掛けよう！！

ヒヤリハット情報

発生状況

利用者様の買い物代行をした際、購入した物品が希望された商品ではなく、似た別の商品だった。再度購入場所に行き、商品の交換を行ってもらうことで対応した。

原因と対策

出発前に口頭にて確認したが、類似商品と間違えて購入してしまった。今後は購入物品に関してより確実な確認を行えるよう努めると共に、少しでも購入商品に不安があった場合、購入前に再度の確認を行えるよう徹底する。

生活習慣病を予防しよう！

●生活習慣病予防とカロリー制限

カロリー制限とは、その字の通り、摂取するエネルギー（数値ではカロリーとして表わす）を制限することです。

近年、中高年、特に中年の世代の間では、生活習慣病が増加し、大きな社会問題になっています。食生活の乱れや運動不足などによる肥満が、生活習慣病の大きな原因の一つであると言われています。

人を含む動物は、摂取した食事をエネルギーに変え、それを消費して活動します。摂取したエネルギーの方が消費するエネルギーより多ければ、余った分のエネルギーは体に体脂肪として蓄積されていき、その分体重は増加します。反対に、摂取したエネルギーの方が消費したエネルギーより少なければ、体重が減少します。

そのため、肥満傾向の人が体重を減らそうと思ったら、運動して消費エネルギーを増やすか、食事を制限して摂取エネルギーを減らすかして、消費エネルギーが摂取エネルギーを上回るようにします。

摂取エネルギーを制限するためは、単純に食べる食事のカロリーを減らします。近年、糖質だけを制限する糖質制限ダイエットや脂質だけを制限する脂質制限ダイエットが流行っていますが、日頃から脂質や糖質を過剰に摂取していた場合などを除いて、特定の栄養素だけを制限する方法は、栄養バランスが崩れてしまう危険があります。脂質や糖質だけを制限する必要があるのであれば、かかりつけの医師のもとで栄養士の指導を受けながら行うことをおすすめします。

仕事で体を動かしているので、大丈夫だと安心しているかも知れませんが、医学的には、生活習慣病予防というには程遠いです。

油物は勿論、野菜であってもドレッシングをたくさんかけたり、味付けを濃くするとカロリーは高くなってしまう。飲み物も甘いジュースは５００㎖で、１５０カロリーくらいあるので、カロリーが高いものを取りすぎないように気を付けてください。

わくわくリラクゼーションマッサージ８月予定表

住　　所：千葉市中央区長洲 2-13-6
営 業 時 間：13：30 ～ 16：00
最終受付時間：15：30
料　　金：15 分 500 円
皆様のご来店お待ちしてます！
ポイントカード等もございますので
ご気軽にお申し出ください。

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

※黄色が営業日　※赤が休業日

ご予約・お問い合わせ：043-235-8410（WORKSTATION）まで

雑　感

バランスの取れた食事とバランスの取れた運動。自分の場合どちらも自分でコントロール可能で、やれば自分へと成果は戻ってくるのは、頭では理解していても、長く続かない。

無くしてからじゃないと気が付かないのが解っているのがもう本当にどうしようもない。