

ストレスチェックのお知らせ

9月の健康診断の際に、皆さまにチェック表をお渡し致しますのでご確認ください。



安全運転目標9月

台風の発生しやすい時期になります。強い風雨で運転しにくいですが、車間距離を取って安全運転に努めよう。



ヒヤリハット情報

発生状況

違う日付の薬を飲ませてしまった。
お薬カレンダーの正しい日付のポケットから取り出したが、そもそもポケットに入っていたのが別の日付の薬だった。

原因と対策

声出し確認は行ったが形式上のもので、日付をよく見ていなかった。
お薬カレンダーから取り出す際には「今日のところから取ったから合っているだろう」と思い込まず、薬袋に書かれている日付をしっかりと確認する。

生活習慣病予防②

第2弾のテーマは、【食生活】についてです。

便利な時代だからこそ見直すべき食生活。

食事内容をおろそかにすると、必要な栄養素が不足して不必要なものが過剰になる「現代型栄養失調」に陥ってしまいます。

次の項目に当てはまるものがないか、チェックしてみましょう。

- お昼はおにぎりや麺類だけで済ませることが多い
- お菓子や菓子パンを食事代わりにすることがある
- ストレスや疲れの解消にスイーツは欠かせない
- 水分補給には水やお茶よりも清涼飲料水を飲むことが多い
- レトルト食品や冷凍食品、デパ地下のお惣菜をよく利用する
- 生野菜サラダを食べることが多く、加熱した野菜はあまり食べない
- お腹が空くとイライラ、そわそわしてしまう
- 忙しくて食事を抜くことがある
- 毎日晚酌している
- 揚げ物をよく食べる
- 肉や魚、卵などはあまり食べない

どうでしたか？ 1つでも当てはまると「現代型栄養失調」の予備軍といえます。

現代型栄養失調とは？

カロリーは十分足りているにも関わらず、たんぱく質やビタミン・ミネラルといった、体に必要な栄養素が不足している状態のことを指しています。



栄養バランスを整えよう！

- 主食：**ごはんの量は、軽く握ったこぶし1つ分を目安にしましょう。パンや麺類は、同量か少し多い量が目安になります。
- 主菜：**手の平に乗る大きさ1つ分を目安にしましょう。肉・魚・卵・大豆製品など毎食いろいろな食材を選ぶようにします。
- 副菜：**生なら両手に山盛りに乗る量、加熱した場合は片手に山盛りに乗る量を目安にしましょう。野菜・海藻・きのこなどの中から多種類を組み合わせ、茹でる・煮る・炒めるなど調理方法にも変化をもたせるようにします。
- 果物：**果物は1日1回、ぎゅっと握ったこぶし1つ分を目安にしましょう。
- 乳製品：**乳製品は1日1回、牛乳ならコップ1杯、チーズならプロセスチーズ(個包装)1つ分を目安にしましょう。

※まだまだ暑い日が続きます。引き続きお弁当などの食中毒対策をお願い致します。
食中毒対策についてはセーフティーニュース6月号を参考にしてください。

わくわくリラクゼーションマッサーヂ 9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おります！

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。

※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



日	月	火	水	木	金	土
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	1	2	3	4	

雑感

私は職業柄(かどうかわからないが)肩や背中へのハリがきついで、よく左記の通称「わくリラ」を利用させてもらっています。
1時間がつつりマッサーヂして2,000円で済むなんて、なんて良心的なんでしょう！！

