

### 全体研修のお知らせ

日程 2024/10/28(月)  
 時間 18:00 ~ 20:00  
 場所 〒260-0844  
 千葉市中央区千葉寺町 1208-2  
 ハーモニープラザ講習室 3・4

### 安全運転目標 10月

残暑も和らぎ朝夕の空気に秋の訪れを感じられる日々、体調に気を配り無事故を続けよう。

キックスケーターは急に止まれない。人は飛び降りスケーターだけ車にぶつかる可能性があるので注意しよう。



### ヒヤリハット情報

#### 発生状況

翌週の同じ曜日の薬を飲ませてしまった。

#### 原因と対策

日付の確認が十分ではなかった。誤薬はご利用者様の命に関わることを認識する。

薬袋に書かれている日付の確認を徹底する。

## 生活習慣病予防③

第3弾のテーマは、【運動】についてです。

世界で18億人近くの方が、運動不足による疾患リスクを抱えているとするデータが、2024年6月世界保健機関(WHO)のニュースリリースに掲載されました。

厚生労働省『国民健康・栄養調査結果』によると、肥満者とされるBMI 25以上の人の割合は男性31.7%、女性21.0%であり、10年前と比較すると、女性はほとんど変わっていませんが、男性は増加しています。

肥満の原因は様々なものがありますが、中でも運動不足は大きな原因の一つです。

今回は、手軽にできる運動をご紹介しますので、できそうなものから生活に取り入れてみてください。

### ● 運動には、有酸素運動と無酸素運動があります ●

**体重**を落としたい方や**体脂肪**を減らしたい方にオススメ!

**有** 負荷の軽い運動を最低20分以上続けることで、筋肉を動かす際にエネルギー源として脂肪を使う運動。



ウォーキング ラジオ体操 水泳

**筋肉**を効果的につけたい方にオススメ!

**無** 強い負荷を短時間にかけてすることで、筋肉を動かす際に糖をエネルギー源として使う運動。



腕立て伏せ スクワット ダンベル体操

有酸素運動の中でも特にオススメなのがラジオ体操です。久しくやっていないという人でも、あの音楽を聞けば思い出せるはず。関節や筋肉を効率よく動かせるので、血流が良くなり、代謝も上がります。



### その他、日常生活の中にも身体を動かすチャンスはあります。

- ・電車を一駅手前で降りて歩く(早歩き、歩幅を広く、を意識して)
- ・歯磨き中はかかとの上げ下げをする
- ・エスカレーターやエレベーターの代わりに階段を使用する
- ・浴室の掃除は壁や洗い場も念入りに磨く
- ・信号待ちや電車の中ではつま先立ちをする
- ・床掃除は、モップや雑巾など手作業の道具を使う

「2本の足は2人の医者」という格言があります。まずは無理な目標は立てずに、日常生活の中で活動量を増やしましょう!

### わくわくリラクゼーションマツサージ10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さいますので

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  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 29 | 30 | 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  |

### 雑感

一念発起する為の燃料って年齢やら環境やら性格やらでかなり変わりますよね。お医者様から何か言われれば、まあ5kgぐらいは頑張れるかも? いや無理か。

(^v^\*)

