

午後の仕事の眠気対策



☑ 午後はあくびが 止まらない

✓ 珈琲や栄養ドリンク

が手放せない

お昼ごはん

のあとに 10分缘《 期待できる変化 🥐 眠気が解消!

頭シャキーン!

🥊 飲む量が減る!

【食べたら眠くなる原因】

食後は血糖値が上昇し、インスリンにより下降します。この落 差が大きいほど眠気が生じます(血糖値スパイク)。食後に歩 くと眠気が抑えられるのは、運動により血糖値が下がるから です。それでも眠気がある方は、炭水化物を減らし たんぱく質 (肉・魚・卵・大豆製品) や野菜や きのこ、海藻類を増やしましょう。

運動で脳を鍛える?

運動する → BDNFが増える → 脳が成長する



聞いたことないけど、 BDNFってなに?

脳の栄養因子(たんぱく質) のことで 脳の再生や成長効果があるよ。



脳が成長すると…

- ◆ 認知機能向上个个
- ◆ ストレス耐性up个个
- ◆ 感情制御しやすい

運動しないとBDNFの減少で脳(海馬)は年1%も縮みます。 どうしたら増やせるのか?答えは連動です。

運動継続で脳(海馬)が年2%成長した研究もあります。



大事なのはわかったよ。 でも忙しいし、ジムは高いしなぁ。

週3回、40分早歩きでも 脳は成長します。これならスキマ 時間にタダで出来るよ。



※ 参考: アンデシュ・ハンセン『運動脳』.サンマーク出版.2022年.36

通勤中に筋力アップ

インターバル速歩

【サッサカ歩き3分】と【ゆっくり歩き3分】

を交互に繰り返すウォーキング法

1日30分(3分+3分を5セット)週4回を目標

《その他の効果》

- ・睡眠の質の改善
- ・認知機能の改善
- ・関節痛の改善
- ・骨粗しょう症の改善
- ・生活習慣病の改善
- ・気分障害の改善

HOW TO【サッサカ歩き】

25m先を見て ヒジは90度に 背筋を伸ばす 曲げて後ろへ引く 運動終了後、 ややきついと 30分以内に 感じるくらいの 乳製品を摂取すると スピード 筋力UP!

参考:信州大学HP NPO法人熟年体育大学

※インターバル速歩はJTRCの登録商標です

サッサカ歩きの動画が見れます☞

大股で

【株式会社 安藤・間 様ご協力ありがとうございました!!】

「けんこうvol.8」は組合ホームページから



























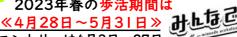






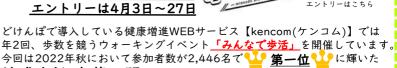












株式会社 安藤・間 様 にインタビューしました。 ❷社内での「歩活」の周知方法は?

「歩活」のエントリー開始に合わせて、全社通達を発信しています。さらに、 健康経営のメールマガジンや常時受講可能な映像セミナーを活用して、歩活の 効果や参加方法を紹介したり、職員組合の機関紙や遊説の中で歩活を教宣し、

社員に広く周知しています。 ♪「歩活」に参加された社員様の意見は?

◆ 参加した社員からは「歩く意識が高まった」「歩く習慣がついた」という声 が寄せられています。土健保内参加者数一位という結果も、参加するモチ ベーションにつながっています。

❷参加者を増やすために工夫されていることは?

「歩活」を全社運動として位置付けており、 エントリー期間中に、各支店担 当者と参加状況を共有し、各担当者から支店社員に向けて参加を促していま す。さらに「歩活」を職員組合との共催イベントとし、職員組合から参加を 促すと共に、成績上位のチーム・個人への表彰を行っています。

