

免疫力アップ-体を動かして健康維持!

人材部 部長 関島祝巳

私たちの体には、ウイルスをはじめとしたさまざまな有害物質から体を守ってくれる免疫機能が備わっています。この免疫力を高く保つためには、栄養バランスの良い食事と質の良い睡眠、そして適度な運動が欠かせません。

免疫力を高めるにあたり、適度な運動を習慣づけることは非常に効果的です。これは、体中の筋肉を動かすと体温が上がり、血行が良くなることで全身に酸素や栄養が行き届くようになるためです。さらに運動によって溜まった疲労を解消するために、筋肉に血液が送り込まれるようになります。この動きによってますます代謝がアップし、若々しく健康的な体づくりにつながるのです。

免疫力アップに効果的な運動は?

①ウォーキング

ウォーキングで徐々に体温を上げることで血行や代謝も促進され、免疫力が高まります。1日当たり平均8,000歩以上を目指しましょう。

②エア縄跳び

狭い場所や室内でも実践できるおすすめエクササイズです。丸めた冊子やラップの芯などで、筒状の物を両手に持ち、実際の縄跳びのように両手を回しながら、体を上下させましょう。かかとが浮く程度でOK! 先ずは30秒ほど続けて、慣れてきたら3~5分を目標にチャレンジ!

③下半身に重点を置く筋トレ

・スクワット

足を肩幅程度に広げ、背筋を伸ばした状態で股関節を意識しながら腰を落とします。ゆっくりと最大90度までを目標に、がに股にならないよう気を付けてください。

・ひざ伸ばし

下半身の筋肉の中でも衰えやすい大腿四頭筋を鍛えるトレーニングです。背筋を伸ばして椅子に浅く座り、肩幅くらいに足を開きゆっくりと膝を伸ばし、床面と水平になったらゆっくり元に戻します。左右それぞれ10回ずつ繰り返しましょう。

④上半身をほぐす運動

背筋を伸ばして椅子に座り、両手を頭の後ろで組みましょう。そのまま上半身を真横に倒すトレーニングです。ゆったりとした呼吸を意識して、左右それぞれに数回倒しましょう。猫背対策にもなります。

どんな運動をどれくらいすべきか把握した上で『適度に無理なく』継続していくことがポイントです。

厳しい状況を乗り越えましょう!



熱中症対策

今年の夏は“ダブル低気圧”で猛暑が予想されています！暑い夏に特に気をつけていただきたいのが『熱中症』です。正しい予防方法を知り、実践することで熱中症は防ぐことができます。コロナ禍で生活環境が変わっていく中で、健康であることが本当に大切なことだと感じます。自分で防げる病気は、少しの意識改革で変わってきます。皆様が健康で素敵な夏を過ごせるよう、熱中症対策をまとめてみましたので、ぜひ実践してみてください。

●喉が渴いたと感じる前に水分補給を

熱中症対策の基本は水分補給です。

- ・1時間ごとにコップ一杯の水を飲む
 - ・就寝前や起床後にコップ一杯の水を飲む
- など、少し意識をして水分を摂るようにしてみましょう。

●塩分をほどよく摂る

過度に塩分を摂る必要はありませんが、毎日の食事を通してほどよく塩分をとることが大切です。そのためにも1日3回の食事は効果的といわれています。かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合は、よく相談の上指示に従いましょう。



●睡眠環境を快適に整える

寝ている間にも熱中症になる可能性はあります。寝苦しい夜にはエアコンや扇風機を適度に使用し、睡眠環境を整えぐっすり眠ることが、次の日の熱中症予防につながります。

●丈夫な体をつくる

風邪をひいたり、疲れていたり、免疫力が落ちていると熱中症にかかりやすくなります。しっかり食事を摂る、睡眠をとる、適度な運動をするなど、できることから始めて丈夫な体をつくりましょう。

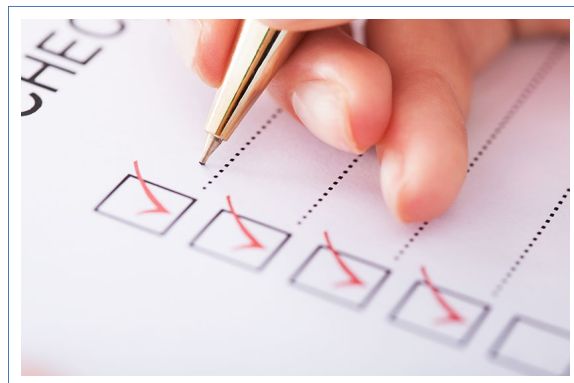
ストレスチェックの実施について

従業員におけるメンタルヘルス不調の予防に加え、ストレスへの気付きを促すこと、および職場環境の改善につなげることを目的とし、今年も8月上旬にストレスチェックを実施します。質問用紙がお手元に届きましたら、期間内にご回答をよろしくお願いいたします。

●結果の取り扱いについて

ご回答いただいたストレスチェックの結果に基づき、個人の健康管理を目的として、産業医が確認し必要に応じて医師面接推奨のご連絡を差し上げます。個人の結果が、上司・人事部門等に漏れることはありませんので、ご安心ください。また、ストレスチェック

の結果は、職場全体のストレス傾向の把握を目的に、個人が特定できないよう加工した上で、分析および報告書作成に使用します。



夏こそ、お風呂に入ろう！ ～入浴のススメ～

今年も暑い季節がやってきました。夏は暑さや太陽光による体への負担だけでなく、エアコンによる温度差や新型コロナウイルスへの対応もあり、心身は大きなストレスを抱えています。

そんな暑い夏こそお風呂。体温より少し高め(38℃前後)のお湯にゆったりと入ることで、副交感神経が刺激され心が落ち着き、血行促進、疲労回復、むくみ等にも効果的です。また、半身浴でゆっくり入浴することで、リラックス効果と、お風呂上りも過剰に汗が残らずさっぱりしますし、湯船に浸かることは快眠へと誘います。

暑い夏になるとついシャワーだけで済ませてしまいがちですが、ぜひ暑い夏こそ入浴をしてみてください。

●北里の湯 新発売!

そんな入浴のおともにおすすめしたいのが、北里大学東洋医学総合研究所より新発売の入浴剤『北里の湯』です。天然成分のみを使用した、8種類の生薬をブレンド。冷え症、腰痛をはじめ、肩こり、うちみ、痔、あせも、疲労回復などに効果的です。ぜひ、皆様の健康維持にお役立てください。



NEW



北里の湯 30g×2袋入り 950円(税込)

●成分

日局トウキ、日局センキュウ、日局オウバク、日局ソウジュツ、日局サンシシ、日局チンピ、日局ジュウヤク、日局バンショウ

定期健康診断について

6月21日～7月2日の期間、病院勤務の方を対象とした健康診断が行われました。なお、学校法人北里研究所の方針に倣い、昨年度より会社での再検査は実施していません。

結果表は1ヵ月～2ヵ月後に発送となりますので、

ご確認ください。また、再検査等の指示が出ている方は、ご自身の健康管理のため、すみやかにかかりつけ医療機関、または近医での受診をお願いします。



当社の新型コロナワクチン接種状況について

新型コロナワクチンの接種者数が連日報道されておりますが、当社従業員の接種状況(2021年7月現在)をご報告します。

本年3月より、北里大学病院において医療従事者への先行接種が行われ、当社従業員の内約400名が6月中に2回目の接種を完了しました。また、北里大学相模原キャンパスにおいて職域接種が

実施され、当社従業員も関連会社社員として対象としていただき、約20名が8月上旬に2回目の接種を実施する予定です。これにより、ほぼ全社員のワクチン接種が完了となります。

接種会場で受付業務等に従事していただいた方のご協力に感謝いたします。ありがとうございました。



株主総会の報告

2020年度(2020年4月1日～2021年3月31日)の定時株主総会が、去る6月21日(月)に開催されました。総会では2020年度の会社の事業報告および決算報告などの説明が行われ、株主の皆様からご承認をいただきました。また、任期満了となった取締役3名と監査役1名については、取締役は重任、監査役は交代となることが決定されました。現在の北里ライフサービス株式会社の役員は右記の通りです。

代表取締役	荒井文夫
取締役(非常勤)	飯淵 哲
取締役(非常勤)	永田義裕
監査役(非常勤)	佐藤 崇
(2021年6月21日就任)	

環境施設部従業員の 夏期特別休暇の付与日数変更について

環境施設部と他部署との夏期特別休暇の付与日数に相違があることに関して、以前より『従業員代表の意見を聴く会』などで同一待遇を求める声があがっていましたが、2021年7月1日より、環境施設部に配属されている従業員(社員)の夏期特別休暇の付与日数を1日から3日に変更しました。今年度はトライアルとして年度内で休暇を取得とすることになります。



現在の従業員数 2021年7月1日現在の人員構成をお知らせします。

部門	部課	役員	社員		嘱託		契約社員		パート		計		総計
			男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	
事務部		1	2	4							3	4	7
営業部			8	3						5	8	8	16
環境施設部	環境一課		32	53	2	13			20	43	54	109	163
	環境二課		3	2	1			3		7	2	9	
	環境三課		4	1	2	1			3	4	9	6	15
	環境四課		2								2		2
人材部	人材一課		16	97		1		6		3	16	107	123
	人材二課		1	66		24			1	13	2	103	105
	人材三課			13	1			1	1	3	2	17	19
計		1	68	239	6	39		7	28	71	103	356	459

Life Smile 編集後記

健康診断の結果、トレーニング不足からか体重は変わらないのにお腹だけ3cmも成長していました。年のせいにせず頑張ります。ライフスマイル夏号をお届けします。これから夏本番を迎えることもあり、今号は健康面の記事が中心です。役立てていただければ幸いです。

ライフスマイル編集長 中村 浩