

# 健康チェック

3月になり少しずつ暖かくなっていきそうですね。活動しやすい季節ですが、でも何をしても健康と体力は必要ですね。健康だから出来る、体力があるから頑張れるので、いつまでも健康で活き活きしたいものです。山栄ホームでは毎年3月に社員や職人の健康診断をしています。今回は健康診断前に聞き取り調査をしました!



## 健康、体力に自信ありますか?

※同年代と比較してどうかを教えてください



健康・体力に  
自信あり / 自信なし

あります。不摂生はしていませんし、仕事では動きまわっていますので! これといった運動はしてませんが。



健康・体力に  
自信あり / 自信なし

健康については同年代と比べて夫々で特に問題はありせん。風邪をひく事もありませんし、自信があるかという事なら自信あります。



健康・体力に  
自信あり / 自信なし

同年代ながらやりやり「あり」です。



健康・体力に  
自信あり / 自信なし

自信無知ではありませんが、だからと言って自信あります!!とも言えない所です。普通です。



健康・体力に  
自信あり / 自信なし

体力としては同年代と比較では少し自信ありますが、血圧、血液等の数値では落ちてきています。



健康・体力に  
自信あり / 自信なし

長年テニスやゴルフで体力は無い。両脇に子供抱えママや、お子さんのスポーツ観戦を炎天下のなか応援してるお母さん凄い...と感心します。健康はどちらかと言えば自信あり。



健康・体力に  
自信あり / 自信なし

健康は自信あります。体力は子供と公園で遊ぶだけで思切れます。



健康・体力に  
自信あり / 自信なし

特段鍛えていないので自信はありません。少し動くとあちこちが痛くなるのは超運動不足に他なりません。頑張りねば...と思っています。



健康・体力に  
自信あり / 自信なし

年々衰えを感じればかりです。自信はあまりありません。



## 健康と体力維持に気をつけている事は?

最近始めたのが一日一回はたっぷり温野菜榨汁を食べるようにしています。もっと歩かないいけないと思うのですが、出来ていません。朝のラジオ体操は続けてやっています。でも無理はないのが長く続けれる秘訣かなと思います。(日曜日はほぼ休んでます。) 多恵子



適度な運動とストレスを溜めない、バランス良い食事を中心に付けています。筋力維持したくて筋力してはいますが、続かない。毎日の動きの中で鍛えられないものか。 林

野菜をできるだけ食べるようにしています。運動もこれからはしていきたいと思っています。 満

量飲めはしないようにしています。夜に早く寝るようにしています。 若本

これからは年齢的にはやはり歩き事が大切となります。健康維持のための最も簡単な秘訣です。 山下



これはもう一つだけだと思っています。しっかりと食べてしっかり寝ることに尽きます。その息を付けています。(しっかり寝るも追加で。) 竹ノ内

まず、よく食べ、よく寝る事です。次に好きなスポーツ(運動)をやる(午前は最近できてません) 倉田



健康維持は特に気をつけている事はありませんが、健康診断で数値異常がでた時があるので、生活習慣に気をつけていくと考えています。 民



特に気をつけてはいませんが、そろそろなにか始めたい...とは思っています。お酒は週末の楽しみとして、平日は控えるようにしています。 満

半分くらいは自信ありと言う感じでしょうか。健康の秘訣は食に関する事が多いですね。テレビで同世代のスポーツ選手や有名人の活躍を見て凄いなあと感心したり、負けてられない...と思ってみたり、(比べる相手が遠いすぎますかね)お仕事を頑張る為、新しい何かに挑戦したり、好きな事を続けるために健康と体力づくりは欠かせません。いきいきと毎日過ごす為に皆さん何か心掛けている事ありますか?



### 実践 健康チェック 運動のヒント

#### 「体操で腸の動きを活発にしよう!」

お通じが2日に1回、とするスムーズに出るのが理想的。女性には仕事や育児に追われてトイレに入るタイミングを迷いがちです。何回もトイレを我慢していると便秘が習慣化してしまいます。体操で腸の動きを促すとともに、腹筋も鍛えていきましょう。

上体ひねり



両手を伸ばして背筋を伸ばし、右足を伸ばしたまま、左足を曲げて、左足を右足の後ろに回し、右足で踏んで、上半身を右へ回す。この動きを繰り返す。

上体前屈



両足を揃えて立ち、両手を伸ばし、両手を床にタッチするまで前屈し、床にタッチした状態で30秒間維持する。



両足を揃えて立ち、両手を伸ばし、両手を床にタッチするまで前屈し、床にタッチした状態で30秒間維持する。この動きを繰り返す。

腸のぜん動を促すことに効果的。ウエストの引き締めの効果も。

上体前屈



両手を伸ばして背筋を伸ばし、右足を伸ばしたまま、左足を曲げて、左足を右足の後ろに回し、右足で踏んで、上半身を右へ回す。この動きを繰り返す。

上体前屈



両足を揃えて立ち、両手を伸ばし、両手を床にタッチするまで前屈し、床にタッチした状態で30秒間維持する。

両足を揃えて立ち、両手を伸ばし、両手を床にタッチするまで前屈し、床にタッチした状態で30秒間維持する。この動きを繰り返す。