

4月に入り、新年度がスタートしました。春は日々の寒暖差とともに、低気圧と高気圧の入れ替わりが頻繁に起こる気圧変動の大きい季節で、自律神経が乱れやすくなります。なんとなく体がだるい、やる気が出ない、眠くなる、イライラするというような春の体調不良を防ぐため、生活習慣を見直して予防と対策をしっかりと行って、自律神経を整えましょう！

### 〈チャレンジ企画〉クリーンウォーキングを実施しました

4月23日、本年度の第1回目となるクリーンウォーキングを実施しました。くもり空だったこともあり、少し肌寒いなかスタートしましたが、歩いているうちに体がポカポカに温まりました。



〈清掃実施報告〉  
実施日時：令和6年4月23日(火) 7:00~7:30  
実施場所：東3-303号線・644号線付近、県道3号の一部  
参加者数：6名  
およそ70ℓ  
〈ウォーキング実績〉  
歩行距離：2km  
歩数：2,800歩

ごみが沢山ありましたが、人手もごみ袋も時間も足りませんでした…



## 参戦者 求ム!!

今回は、グループ会社のアシスト様からも1名のご参加をいただきました。貴重な戦力としてたくさんのごみを拾っていただき、そのお力添えに心より感謝いたします。  
まだ拾いきれていないごみも沢山ありますので、多くの方のご参加をお待ちしています！

【参加者募集】 新潟市令和6年度春事業所ウォーキングチャレンジ ▶▶ 近日中にチームコードをお知らせしますのでお待ちください！

### check

## 新たな効果を発見!? ウォーキング温活

ウォーキングには体を温め、血液循環を促進し、免疫細胞を活性化させる効果があります。実際に身体を温めることも大切ですが、ウォーキングでしっかり足の筋肉を使い、血液のめぐりをよくすることも効果的な温活方法です。

**つらい冷え性**  
いつも手足が冷たい  
むくみやすい  
痩せにくい

### このような悩みに直接アプローチ

ウォーキングをすると足の筋肉が鍛えられ、血管がしなやかになるので、血液のめぐりがよくなって、体全体がポカポカと温まります。

ポイント

- ・時間帯は朝がおススメ
- ・目標は1日8,000歩
- ・過度な厚着はNG！  
調節可能な重ね着を！

代謝アップ

自律神経安定

免疫力向上

## 5月31日は『世界禁煙デー』です

たばこの健康影響を知ろう! ~望まない受動喫煙のない社会を目指して~

たばこの煙にはニコチンやタール、種々の発がん物質・発がん促進物質、一酸化炭素などの有害化学物質が含まれています。

喫煙により循環器系、呼吸器系などに対する急性影響がみられるほか、喫煙者では肺がんをはじめとする種々のがん、虚血性心疾患、慢性気管支炎、肺気腫などの閉塞性肺疾患、胃・十二指腸潰瘍などの消化器疾患、その他種々の疾患のリスクが増大します。妊婦が喫煙した場合には低体重児、早産、妊娠合併症の率が高くなります。また、**喫煙する本人だけでなく、周囲の人の健康にも悪影響を与えます。**受動喫煙により肺がん、虚血性心疾患、呼吸器疾患などのリスクが高くなることも報告されています。



受動喫煙対策推進マスコット  
けむりモン

たばこの害についてみんなで考え、禁煙や受動喫煙防止に取り組みましょう。

1. たばこの害を知り、吸わないようにしよう
2. 受動喫煙の機会をなくそう
3. 禁煙の方法を知り取り組もう



全国禁煙週間  
自 5月31日  
至 6月 6日

煙が無くても悪影響…三次喫煙対策も必要です

しみついた臭いや呼気など、残留たばこ成分によって健康被害を受けることを「三次喫煙」と言います。たばこの煙の残留物質は喫煙者の衣服や髪の毛にも付着します。

また、たばこを吸った人の呼気(吐く息)には大量のガス状物質が含まれ、**喫煙の影響がなくなるまでに45分は必要とされています。**



昨年7月からスタートしたこちらの連載ですが、記念すべき10回目となる今回をもちまして、終了することになりました。

そこで、最終回は **連載の振り返り** をしてみたいと思います。

- |                |             |
|----------------|-------------|
| Vol.1 ポケモンスリーブ | Vol.6 パジャマ  |
| Vol.2 トマトジュース  | Vol.7 アイマスク |
| Vol.3 鼻呼吸      | Vol.8 トイレ対策 |
| Vol.4 ストレッチ    | Vol.9 ポイ活   |
| Vol.5 朝ごはん     | Vol.10 振り返り |

推奨する  
睡眠時間は  
**7時間**



皆さん、これ全部とはいいいませんが、2つ~3つを組み合わせ、ゆるゆると続けていけば、睡眠の質は必ず向上するはず。今回で連載は終了しますが、時々思い出して試してみてくださいね(^\_^)

今年のアンケートでは、多くの方が「良く寝ている」と回答できますように！次回からは「脳トレ」にクローズアップした連載を予定しています。お楽しみに~♪

最終回

【定期連載 vol.10】

## 良い睡眠のススメ。