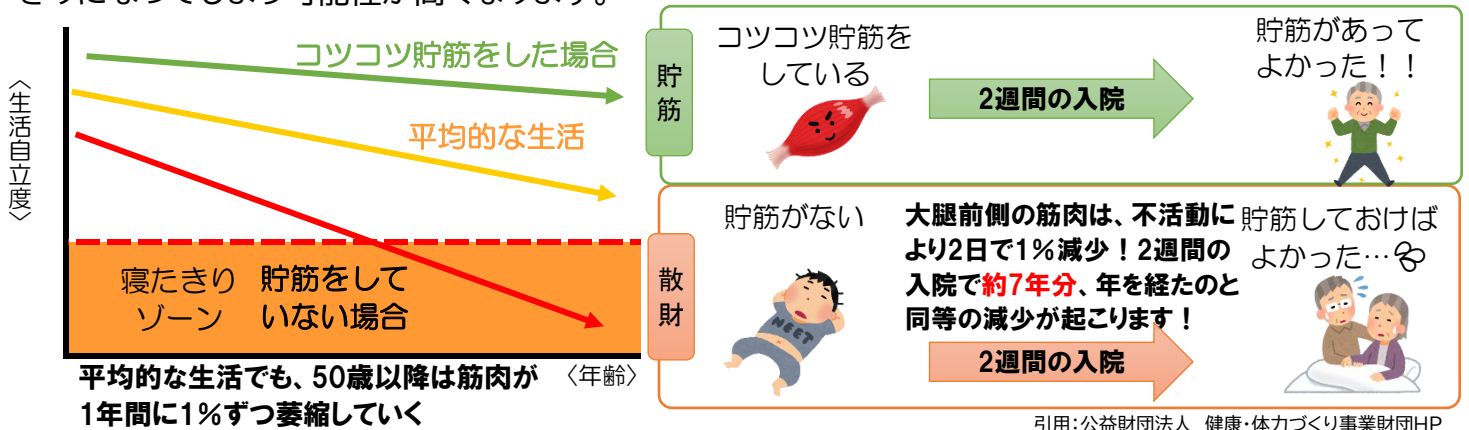


～若いうちから貯筋をしましょう！～

いつまでも自立した豊かな生活を送るためには、筋肉を一定水準以上、維持していく必要があります。筋肉の中で特に重要なのが“脚筋力”です。脚筋力が低下すると、立ち上がる、歩く、階段昇降という日常生活運動が困難になっていきます。筋肉は、お金と同じで、将来に備えて“貯筋”をしておくことが重要です。働き盛り世代の皆さん！今の生活が将来を左右します。“貯金”そして“貯筋”で備えましょう！

あなたは貯筋派？散財派？

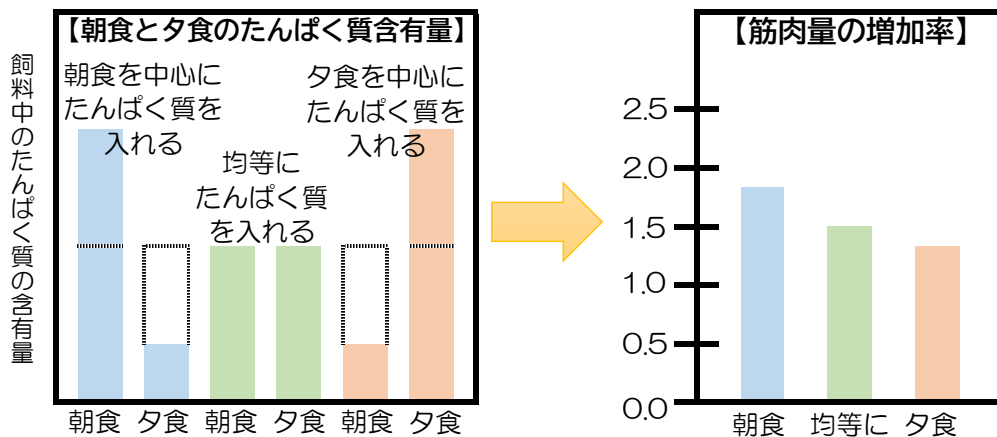
筋肉は加齢とともに衰えていき、さらに運動不足が加わることで、筋肉の衰えがより加速されます。貯筋がない場合、例えば突然の入院で動けない日々が続くと、急激に筋肉が減少し、退院後の生活も寝たきりになってしまう可能性が高くなります。



筋肉は朝食で貯めよう！

朝食でのたんぱく質摂取は、筋肉量の増加に効果的であることが、マウスや高齢者を対象にした研究で明らかになったと、早稲田大学の研究グループが発表していました。ここ最近の新しい話題ではありますが、たんぱく質を含む充実した朝食の大切さを考えるきっかけになると良いと思います。

一部抜粋：早稲田大学理工学術院、2021



朝食に多くのたんぱく質を摂取させた群は、夕食に摂取させた群や、朝・夕同じ量を摂取させた群よりも筋肉量の増加率が有意に高いことがわかりました！

★朝食を食べましょう！
★特に、朝食にたんぱく質を摂りましょう！

貯筋運動で貯めよう！

特別な器具を必要とせず、気軽に取り組みます。日常生活の中で積極的に貯筋をしましょう！

かかと上げ運動

ふくらはぎの筋肉(下腿三頭筋)を鍛えます

階段昇降

昇りは、太ももの裏側の筋肉(大腿二頭筋)とお尻の筋肉(大殿筋)を鍛えます

下りは、太ももの前側(大腿四頭筋)の筋肉を鍛えます

【忙しい朝のお助け素材】



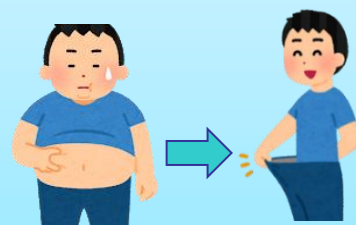
健康診断だけが私たちの仕事ではありません！！
従業員の元気アップのお手伝いを承ります！！

特定保健指導

うちの会社は、他社に比べて高いメタボ率。

日中はお客さん対応で、定時に昼食が摂れないことも多い。繁忙期は残業続きで、不規則な食生活。そう言えば、他社の方が、保健指導を実施してみたら、従業員の健康意識が想像以上に高まったと話していた！保健師や管理栄養士さんも、忙しい生活の中でもできるコツを教えてください。保健指導料は、健康保険組合が負担する割合が高いし、今年うちの会社でもやってみたいな。

※料金については、健康保険組合にお問合せください。
自己負担が発生する場合があります。



健診後フィードバック

健康診断の後、健診担当者としては、

健診で所見があった人たちには、確実に病院へ受診して欲しい。

しかし、私が伝えてもなかなか受診にはつながらない。こんな時、保健師さんなどの専門スタッフが後押ししてくれると助かる。従業員は財産！その従業員が健康でいてくれることが何より。

※料金については、お問合せください。1人500円前後（税抜）



健康教室

健康に関する講話を聞くことは必要なことだけど、一方的に講話を聞くだけでは物足りない。何か一つでも、自分のこととして取り入れることができたり、他の参加者の意見や思いを知る機会となったら興味深い！参加者と交流を持ちながら、眠くならない、楽しいひと時を過ごしましょう。

※料金やテーマについては、お問合せください。1回10,000円前後（税抜）

体力測定等

1年に1度の健康診断も大切だけど、併せて、自分の体力がどの程度なのかを知ることが出来たら、とても良い機会になると感じる。握力や腹筋持久力、下肢筋力についても、自分の体力がどの程度か知りたい。

※項目や料金については、お問合せください。

あなたとあなたの大切な人のために、年に1度、健康診断を受けましょう！

問合せ先：公益財団法人 宇都宮市医療保健事業団健診センター
TEL 028-625-2213（内線3） FAX 028-625-2215