

2021年10月吉日

健保だより 64

新電元工業健康保険組合
理事長 白羽 真

日頃より健保組合の取組みに対し、ご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。

朝夕が寒く感じる様になり季節はすっかり『秋』です。秋と言えばスポーツ！10月には体育の日があります。体育の日は1964年10月10日東京オリンピック開会日の記念として定められました。2000年に10月の第2月曜日へ変更になり、2020年には呼び名が『スポーツの日』と変更になっています。(今年は改正五輪特別措置法施行により7月23日に振替えとなりました)

ところで皆さんは、何か運動習慣はありますか？スポーツクラブなどで定期的に運動したり、ウォーキングやランニングをしたりしているという方がいる一方で、特別な運動はしていないという方も結構多いのではないのでしょうか。

昨今、新型コロナウイルス対策によるテレワークや在宅勤務による運動不足が大きな問題となっています。厚生労働省の健康日本21によると、1日の平均歩数は男性が7,243歩、女性が6,431歩ということですが、テレワークにより平均歩数が急激に減り3,000歩未満の人が3割もいるという調査結果もある様です。

運動は体力低下を抑制するだけではなく、脳が活性化することでセロトニンという神経伝達物質が脳内に増えて、気持ちの面でもリフレッシュさせ、前向きな気持ちを促すと言われています。

一方で運動不足は血流が悪くなり疲労物質が溜まることで、すぐに疲れを感じ、消極的になって気分も落ち込み不眠を引き起こします。

身体活動の多い人はうつ病の患者が20～30%低いという研究結果もあるほどで、運動とメンタルヘルスの関係は非常に強いつながりがあるそうです。

いろいろな研究結果からも、テレワーク、自宅待機や巣籠もりなどでストレスを溜める前に積極的に体を動かして心も体もリフレッシュすることが大切なことが解ります。

出歩く時は早歩きを心掛け、電車やバスは立って乗る、エスカレータやエレベータは使わずに階段を使うなど、今日からできる手軽な運動を、先ずはやれることから実践してみてもいかがでしょうか。

働き方が大きく変化したことで、未だ手探り状態で生活されている方も多いと思います。仕事もうまく進まず、ストレスも溜まる。でもこのピンチを今後、どの様な時にも対応出来る新しい仕事や生活のスタイルを試みるチャンスと捉え、皆で乗り切っていきましょう。

そして簡単な身体活動も1日のスケジュールにきちんと組み入れることを忘れずに、心身の健康を守っていきましょう。

健保では、加入者の皆様が自宅で気軽に参加出来るルネサンスの『オンラインスタジオ』のサービスを提供します。(法人オンライン会員 月々1,100円 税込 自己負担)
興味がある方は会員登録してみてください。(詳細は、灯台10月号に掲載しています。)

以上