

セカンドライフを楽しむために

健康かわら版

第38号

日産自動車健康保険組合

<https://www.nissan-kenpo.or.jp/kenpo/>

こもりがちな

冬こそ注意!

「座りっぱなし」は

危険

がいっぱい!

早急な対策が必要です。

運動しているか
どうかにかかわらず、1日の
座位時間が6時間以上の方は
3時間未満の人に比べて
死亡リスクが
高くなっています!



具体的な対策は中面へ



「座りっぱなし」だと**どう**なる？

体の筋肉の7割は下半身にあるとされています。この筋肉は、血流のポンプ機能としても働いているため、長時間座った状態が続くと筋力の低下を招くほか、ポンプ機能が低下し血流が滞りやすい状態になります。

さまざまな健康リスクが高まる！

心疾患

うつ

糖尿病

高血圧

脳梗塞

認知症

フレイル

など

このような人は**要注意！**

- 家でテレビやスマホを長時間見ている。



- 手の届く場所に使う物が集まっている。

- 近所に移動するときも車を使う。



- 電車やバスで空席を探して座る。



- ネットショッピングやネットサーフィンをよくする。



「座りっぱなし」を**防ぐ**工夫

身の回りを便利にし過ぎず「小まめに立つ」仕組みづくり！

- ◆テレビCM中は立ち上がり、周辺を掃除したり簡単な家事を行う。



- ◆リモコンなどは手の届く位置に置かず、必要な時に立って取りに行くようにする。



- ◆近くへ買い物に行くときは、できるだけ車を使わず歩いて行く。

- ◆部屋はなるべく広範囲に温め、寒さで1ヵ所にとどまらないようにする。

- ◆タイマーで時間を設定し、定期的にストレッチをしたり、立ち上がるようにする。

隙間時間を活用！ **座ってできる運動**

お尻を伸ばすストレッチ

- ①右足を左のものの上に乗せます。
- ②背筋を真っすぐ伸ばしたまま、上半身をゆっくり前に倒します。
- ③そのまま息を止めず10～15秒キープ。
- ④反対の足も同様に行います。

※痛みを感じたら無理に行わないでください。



足裏を鍛える筋トレ(タオルギャザー)

- ①タオルを床に広げ、端に足を乗せます。
- ②足の指でタオルをつかむようにしてたぐり寄せます。
- ③これを10回目安で繰り返し行います。

※膝が直角になるように座って行います。



冬に増加！ やけどの応急処置

やけどは熱により皮膚に傷害が生じた状態で、高温の場合に限らず、50℃前後の低温でも長時間の接触によりやけどを起こすことがあります。

注意！



やけどをしたら

すぐ冷やす

手などの場合は、水道の蛇口から直接水を流して20分以上冷やしましょう。

水ぶくれはつぶさない

つぶすとそこから細菌が入って感染症を起こすことがあります。水ぶくれができたならガーゼなどの柔らかい布で覆って医療機関を受診しましょう。



※皮膚が白くなったり、黒く焦げているとき、やけどの範囲が広範囲のときはただちに医療機関を受診してください。

日産健保からのお知らせ

健康情報冊子「ときめき」を発行



22年度版健康情報誌「ときめき」を発行しました。今回は「睡眠」をテーマにした内容です。

また今号から健康診断を受診された方より順次ご自宅へ発送しています。

お手元に届きましたらぜひご覧ください。

アンケートのお願い

冊子に関するアンケートを同封しています。アンケートにご回答いただいた方にはもちろん **QUO カード500円分をプレゼント** いたします！

ご協力のほどよろしくお願いいたします。