

「職場等^{からだ}で健康にいいことやってみよう大作戦」実施しました

今回は5団体115名のご応募をいただきました。

1日の3分の1の時間を過ごす職場や、地域の仲間と一緒に、健康にいいことにチャレンジし明るく健康な毎日を過ごしましょう！！

<取組の紹介> かもめ保育園さん

子どもたちが午睡から目覚める15時に合わせ、月曜日から金曜日までラジオ体操を行っています。職員と目の覚めた子どもたちが一緒になって体操したり、寝ぼけまなこの子どもたちの前で体操したりしています。



<感想>

普段運動不足になりがちですが、背筋を伸ばしあまり使わない筋肉や関節を動かすのはとても気持ちがいいです。腰痛予防や五十肩の予防にも繋がっていると思います。

子どもと一緒に取り組むラジオ体操は、午後からのよい気分転換にもなり、職員の健康増進のため今後も継続していく予定です。

応募いただいた団体です！

- ★A コープエルシー店
- ★かもめ保育園
- ★みなみかも保育園
- ★雲南市社会福祉協議会 加茂支所
- ★谷婦人会



更に今年度は…

「職場等で健康にいいことやってみよう大作戦+1」を行いました。雲南警察署、東洋製鉄株式会社、飯南町社会福祉協議会の方にご協力いただき、高血圧対策として「減塩の食生活や血圧測定」を2週間していただき、実施前後でアンケートに回答いただきました！

チャレンジをきっかけに血圧が高めと気づいた方、みそ汁の出汁を天然に変えた方、減塩の工夫でわさびやショウガの薬味を上手く使っておられる方等減塩や血圧への意識を向けてもらえたと感じます。

