

「社長、今年はどんな1年でしたか？」

～健康に関して、今年できなかったことと来年やりたいことを総チェック～

こんにちは。ヨガインストラクター社労士の岩野麻子です。

あっという間に2016年も残すところあと僅かですが、みなさんにとって、今年はどのような1年だったのでしょうか。私は年に3回も風邪をひいてしまい、健康管理については反省点も多かった一方で、全体の先生の指導のもと、ヒール靴を減多に履かなくなったこともあり、悩みの一つだった外反母趾が劇的に改善しました。何か一つでも成果が出ると嬉しいものですね。そのようなわけで、今回の健康経営よもやま話では健康に関するチェックリストを作成しました。この中には、普段私が気にかけていることが凝縮されています。今年1年の振り返りを兼ねて、できたことにはチェック☑をつけてみてください。

1. 食事について

- 栄養バランスの整った食事を心がけた。**
健康の源は、バランスの良い食事です。野菜を多めに、たんぱく質もしっかりと。
- 暴飲暴食を避け、腹八分目を心がけた食事ができた。**
忘年会が多いこの時期は、48時間以内にリセットを。食べ過ぎた場合は翌日の食事を減らすなどして、早めに帳尻を合わせましょう。
- 夕食と翌朝の間には、10時間以上の絶食時間を設けていた。**
体内時計は、太陽の日差しと朝食でリセットされます。夕食は寝る2時間前までに。
- アルコールは適量の飲酒を心がけた。**
適量とは1日2合程度。ビールなら大瓶1本、ワインなら2杯が目安です。たくさん飲みたい方は、その分、休肝日を設けるようにしましょう。
- 食事はベジファースト(野菜から)。GI値の低いものから食べた。**
GI(グリセミック・インデックス)値とは、食後の血糖値上昇の速度を食品別に表した数値のことで、痩せている方でも食後の血糖値を急上昇させないほうが、若々しさや健康を保てると言われてしています。

2. 生活習慣について

- 週に2日以上、定期的に体を動かす習慣がある。**
運動が苦手な方は、たくさん歩く、自転車に乗るなども良いでしょう。
- 立っているとき、座っているときの姿勢が良い。**
姿勢が良いと内臓の働きも活発に。腰痛や肩こりの予防にもなります。
- 体を冷やさず、温めた。**
冷えは美容の大敵です。筋肉量の少ない女性は特に、体を動かしたり温めることで、内臓の働きが活発になり、肌のつやや血色が良くなります。
- 健康診断や歯科健診を受診した。**
自営業の先生方は特に、年に1回の健康診断を忘れがちです。ご自身の健康管理も大切にしてくださいね。
- 仕事や人間関係のストレスが少なかった。**
ストレスを完全になくすことはできませんが、過度なストレスは体に悪影響を及ぼします。仕事以外の自分の時間を設けたり、家族や友人と過ごす時間を増やしてみてもいかがでしょうか。
- 質の良い睡眠が取れた。**
6～8時間が適切な睡眠時間とされていますが、スッキリしたと感じられる程度の睡眠時間がちょうど良いです。眠りが浅い方や睡眠時間が足りないという方は、思い切って昼間に15分～30分程度、昼寝などのリラックスタイムを設けるのも手です。

今年1年を振り返ってみて、いかがでしたか？

☑が各項目で3つ～4つ以上あった方は、残りの項目にぜひ来年チャレンジしてみてください。☑が各項目で2つ以下だった方は、「今はやっていないけど、これだったら気軽に始められそう!」という項目から始めてみてください。日々の意識を変えるだけで、5年後、10年後には大きな差になっていきます。

それでは、次回の“健康経営よもやま話”もお楽しみに!

良い年末年始をお過ごしください。



特定社会保険労務士 岩野 麻子 氏

社会保険労務士 岩野麻子事務所 代表。IHTA(社団法人国際ホリスティックセラピー協会)認定 ヨガインストラクター。ヨガに関する知識をはじめとし、解剖学、栄養学などの基礎知識を学ぶ。社労士業務を行う傍ら、2012年よりヨガインストラクターとしてデビュー。昨年の東京都社労士会中央統括支部・管外研修では、「ヨガで職場の健康管理～ヨガインストラクターが考える健康管理～」をテーマにして研修を行うなど、「働くすべての人々にQOL(Quality Of Life=生活の質)の向上を」を座右の銘として、「労務管理」のみならず「健康管理」の視点を取り入れながら、「働く」方々のサポートに努めている。