

## 働く人でも取り入れやすい運動習慣やそのヒント スポーツクラブ&スパ ルネサンス野田

「忙しくて運動はしたいけど時間がない」「何から始めたら良いのかわからない」そんな方もいらっしゃると思います。今回はそんな方でも簡単に取り入れられる運動習慣を紹介します。

よくテレビや雑誌で「通勤時にひとつ前の駅で降りて歩いてみる」という方法を耳にすることがあると思いますが、時間や距離の問題で難しいと感じる方も少なくないと思います。そこでおすすめなのが家から駅、駅から職場までの道のりを、いつもとは違うルートで歩いてみる方法です。普段、最短のルートで歩いているこの道のりを少し変えてみることで、歩く距離も自然と増えますし、いつもと違う景色を見ながら通勤すると新たな発見もあるかもしれません。

時間的な拘束も最小限に抑えられる簡単な方法なので、是非取り入れてみてください！  
最後に「三日坊主になってしまった」ではなく「三日も続いた、またやってみよう！」  
と考え、少しずつ運動習慣を身につけてみましょう！



## (株) LIXIL 技術研究開発センターの健康づくり 株式会社 LIXIL



### ●株式会社LIXIL

設立：昭和24年（1949年）9月19日

業種：窓、玄関ドア、エクステリア、トイレ、浴室、システムキッチン、カーテンウォール等の製造・販売、リフォーム

### ●株式会社LIXIL 技術研究開発センター

操業開始：昭和44年（1969年）

事業内容：住宅・ビル用建材および商品等の研究・開発・試験



### ●メンタルヘルス講習会

『相手の存在を認め、きちんと伝える。上手に尋ね、しっかり聴く。』ペアを組んで伝えるゲームを実践。コミュニケーション力向上を図っています。

### 【職場で気持ち良く過ごすポイント】

- ①挨拶は自分から元気よく。
- ②笑顔でほめよう。感謝しよう。
- ③信頼関係は、話を聴くことから。



### ●LIXILウォーキングラリー実施

年に2回、全社イベントとして実施しています。

今年1回目は、「奥の細道を歩こう」

深川から松島までの長い道のりを歩きます。

LIXIL全体で、2,190名が参加。

1日8000歩、みんなで競いながら楽しく歩く！

イベントを通して運動習慣と健康保持増進に努めています。

## タバコと歯周病の関係

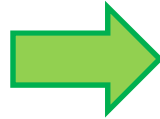
一般社団法人野田市歯科医師会 伊東歯科医院 伊東真吾

タバコにはニコチンや発癌性物質などの有害物質が200~300含まれていると言われています。喫煙者は、歯周病（歯槽膿漏）になりやすく、重症化し治療しても治りにくいことが解っています。統計によると、歯周病に罹るリスクは1日10本以上の喫煙で5.4倍高くなります。また、タバコを吸っていると歯肉が肥厚し、歯周病の発見が遅れることがあります。さらに歯周病の治療を開始しても歯肉の治りは悪く治療効果の現われ方が非喫煙者よりも低いのです。

治療前



治療後



タバコの煙に含まれる「一酸化炭素」は組織への酸素供給を妨げ「ニコチン」は一種の神経毒で、血管を縮ませるので、体が酸欠・栄養不足状態になります。また、ニコチンは体を守る免疫の機能も低下させますので、病気に対する抵抗力が落ちたりアレルギーが出やすくなります。更に傷を治そうと組織を作ってくれる細胞（線維芽細胞といいます）の働きも悪くなるため、歯周病の治療効果も低くなります。

禁煙することで「歯周病に罹るリスク」は約40%も減ります。治療後の再発も禁煙者は非喫煙者とほとんど変わらなくなります。

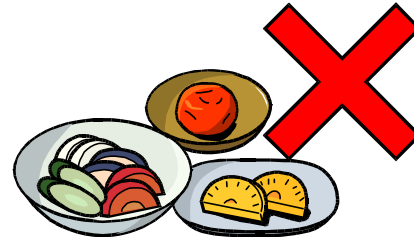
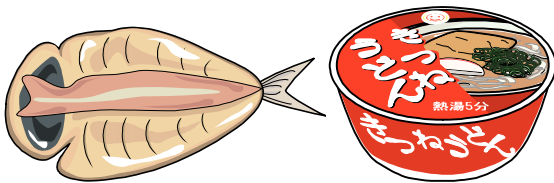
## 無理なく続ける減塩のヒント（その④）

キッコーマン総合病院栄養科

いきいき新聞第9号に続き第10号では『食卓で簡単に出来る減塩方法』減塩のヒントその④を紹介します。食事の塩分を減らすことは、さまざまな疾患の予防や改善に役立ちます。無理のない範囲で、徐々に塩分を減らしていくのがコツです。

○加工食品の摂りすぎに注意しましょう。

○漬物はできるだけ残しましょう。



○酸味や辛味、香味野菜をアクセントに。



野田健康づくり協議会とは・・・行政や職場、各団体でバラバラに行ってきた健康づくり活動をつなぎ、生涯を通じた継続的な健康づくりができる体制づくりをめざしています。

事務局：野田健康福祉センター（保健所） 04-7124-8155

【参加団体】（50音順） 柏労働基準監督署・（一社）柏労働基準協会・キッコーマン食品(株)・キッコーマン総合病院・小張総合病院・JAちば東葛野田地区経済センター・全国健康保険協会 千葉支部・東葛北部地域産業保健センター・野田市医師会・野田市歯科医師会・野田市薬剤師会・野田市食生活改善推進員・野田市閑宿商工会・野田保健所・野田市役所・野田商工会議所・パスコ利根工場・スポーツクラブ&スパ ルネサンス野田