

健康づくり教室の開催について

平成22年11月5日(金)・同月16日(火)に健康対策事業の一環として健康保持増進を推奨するうえで、健康づくり意識の高揚と健康生活習慣実践の促進を図ることを目的に健康づくり教室を開催いたします。

なお、詳細につきまして、所属所に案内いたしますので、共済事務担当課にご確認ください。

開催日時 平成22年11月5日(金) 10:00～16:00 (40歳未満の組合員を対象)
平成22年11月16日(火) 10:00～16:00 (40歳以上の組合員を対象)

開催場所 奈良県社会福祉総合センター 橿原市大久保町320番地11

募集人員 両日とも40名(定員以上の申し込みがあった場合は抽選とさせていただきます。)

内 容

9:30 受付

10:00 講義 「セルフコーチング(自己解決法)で導く健康づくり」

12:00 昼食

13:00 実技 「簡単チェアエクササイズ」

「ボディバランスチェック・バランス改善体操」

16:00 終了



快適な睡眠のための7か条

(健康づくりのための睡眠指針)

第1条 快適な睡眠でいきいき健康生活

- 快適な睡眠で、疲労回復・ストレス解消・事故防止
- 睡眠に問題があると、高血圧、心臓病、脳卒中等などの生活習慣病のリスクが上昇

第2条 睡眠は人それぞれ、日中元気はつつが快適な睡眠のバロメーター

- 自分にあった睡眠時間があり、8時間にこだわらない

第3条 快適な睡眠は、自ら創り出す

- 夕食後のカフェイン摂取は、寝付きを悪くする
- 「睡眠薬代わりの寝酒」は、睡眠の質を悪くする

第4条 寝る前に自分なりのリラックス法、眠ろうとする意気込みが頭をさえさせる

- 軽い読書、音楽、香り、ストレッチなどでリラックス
- めるめの入浴で寝付きよく

第5条 目が覚めたら日光を取り入れて、体内時計をスイッチオン

- 同じ時刻に毎日起床
- 休日に遅くまで寝床で過ごす、翌日の朝がつかなくなる

第6条 午後の眠気をやりすごす

- 短い昼寝でリフレッシュ、昼寝をするなら午後3時前の20～30分

第7条 睡眠障害は、専門家に相談

- 睡眠障害は、「体や心の病気」のサインかも
- 寝付けない、熟睡感がない、充分眠っても日中の眠気が強いときは要注意

