

12月

年末年始も元気に過ごすために。
～規則正しい生活と感染症対策を～

注意！その① 食べすぎ・飲みすぎ



忘年会などの飲み会、クリスマスやお正月では豪華な料理など、普段とは違う食事になり、カロリーが増え飲酒量が多くなりがちです。

注意！その② 運動不足



寒くなり、運動や外出する機会が減りがちです。特に、年末年始は閉店や閉館となる施設がほとんどのため、出かける場所が限られ、運動不足となる傾向にあります。

注意！その③ 身体の冷え



冷えて血流やリンパの流れが悪くなると、代謝が低下し、体重の増加につながります。また、寒いと体温を保つために、皮下脂肪を蓄えようとします。

対策！その① 食べすぎ・飲みすぎない工夫

食べすぎ、飲みすぎた分を後から消費するのは大変です！イベント以外の食事はヘルシーなもの・量も軽めにし（お勧めは鍋や蒸し料理）、意識的に休肝日も設けましょう。ふだん体重計に乗らない人も、この時期は体重を測定し、増えた場合は2～3日で元に戻るよう、活動量も増やして調整しましょう。



対策！その② 運動量（活動量）を維持する

普段は後回しとなっている整理整頓や、家の隅々の掃除を行うのがお勧めです。雑巾がけをしたり、部屋の模様替えをするのもよいかもかもしれません。気分もすっきり・からだもすっきりして、新年を気持ち良く迎えましょう！



対策！その③ 冷えをブロック、代謝を維持する

お風呂は、40℃弱の湯船に15分程度ゆっくりと浸かりましょう。そして、お腹や腰・3首（首、手首、足首）を温めましょう（腹巻、ハイネックやネックウォーマー・レッグウォーマーを着用する等）。体を温め、代謝を上げることは、体重維持や免疫力向上に効果があります。



生活リズムを整えよう

3食、バランスの良い食事をしよう

年末年始だからと暴飲暴食をしない。
先にサラダや汁物から摂取して、腹8分目を心がけましょう

適度な運動(活動量アップ)をしよう

1日1回は外出するなど、意識して体を動かしましょう。肥満防止だけでなく、筋力低下の予防をしましょう



早寝・早起きをしよう



平常時の生活リズムから1時間以上のずれを作らないようにしましょう。夜更かしをしても、起床時間は後ろに遅らせないようにしましょう

感染症対策をしよう



手洗いや、うがいを徹底する

帰宅時は手洗いやうがいを必ずしましょう

家で換気や加湿を徹底する

室内環境を整えましょう。
頻回な換気や加湿を行いましょ



人が多く集まる場所への外出は控えよう

人が多いところは感染リスクも高まります。
外出時はマスクをつけましょう



今年も様々な場面でご協力頂き誠にありがとうございました。
新しい年も皆さまが心身ともに健やかに過ごせるよう、産業保健スタッフ一同サポートしてまいります。どうぞ良いお年をお迎えください。(産業保健スタッフより)



最後に…

今年、本社管轄内で発生した労災の事例をご紹介します。
出社時や帰宅途中で事故が発生しています！
どなたにも起こりうる事故ですので、自分事と捉えて注意しましょう。

安心
安全



労災事例その①（60代）段差で転倒

発生状況

出社時、歩道に出る際の段差につまづき転倒した。
足首の痛みが徐々に増強し、早退して受診した。

負傷内容

足首の剥離骨折、捻挫（全治3週間）

<対策>

- 小さい段差ほどつまづきやすいことを認識し、段差や周囲に注意を払う
- 安全に歩くために、適度にフィットして安定性のある靴を選ぶ（適度にクッション性のある靴底が良い）
- 両手の空く靴を使用する
- 歩きスマホをしない

労災事例その②（60代）エスカレーターで転倒

発生状況

帰宅途中、駅の下りエスカレーターから降りる際に、靴ひもがエスカレーターに挟まり足が引っ張られる形で前方に転倒した。両膝、左腕、胸、唇を地面に打ちつけた。翌日よりふくらはぎの痺れ、腰の痛みが増悪したため受診した。

負傷内容

唇・右腕・両膝・左側腰部・左ふくらはぎの打撲、擦り傷、痺れ

<対策>

- エレベーターの乗り降りの際には、靴紐にゆるみが無いか確認する。その他、結ばなくても良い靴紐へ変更する、靴紐のない靴にする