



## 健康、長寿

そろそろ七五三の季節ですね

七五三は江戸時代五代将軍、徳川綱吉が子供の徳松の健康を祈って始まったとされる説が有力だそうです。千年飴も、江戸時代子供の生存率があまり高くなかったことから「無事に育て長生きしてほしい」ということの親の願いだそうです。三歳は髪を伸ばす、五歳は初めて袴をつける、七歳は着物と丸帯の装いをする。親の思いは人それぞれですが、「成長」そして「長生き」はいつの時代にも変わらないと思います。私たちも両親から、健康で、長生きして欲しいと慈しまれながら育ててもらったのだと思います。健康というと「メッツ」という身体活動の強さがあるのをご存知ですか？ここでは詳細は説明しませんが、安静時の何倍に相当するかで表す単位だそうです。座って安静にしている状態が「1メッツ」普通歩行が「3メッツ」という単位に設定されます。私たちが活動で行っている掃除機掛け、お風呂掃除などは3.5メッツだそうです。これを一時間以上毎日すると生活習慣病に有効だそうです。

別に病気予防と速歩きの関係で、(1日当たり)

うつ病の予防	4000歩、そのうち5分速歩き
認知症・要介護予防	5000歩、そのうち7.5分速歩き
動脈硬化・骨粗しょう症予防	7000歩、そのうち15分速歩き
高血圧症・糖尿病予防	8000歩、そのうち20分速歩き

と「健康長寿を実現する至適身体活動パターンの解明」に出ているそうです。どうですか？少し寒くなりますが実践してみませんか？天皇ご夫妻も300メートルをゆっくりですが走られるそうです。一日のうちどこかで体に負荷をかけたらいいかもしれません。健康！ 長寿！

### 業務連絡 1



早いかもしれませんが、年末年始は早めに代行届をお願いします。

ある事業所では、夏季休業、年末年始に関しては代行届の×切があるそうです(もちろん、急な体調不良は別ですが)できればそういうことはさけないので、早めの提出をお願いします。m(\_)\_m

### 業務連絡 2



#### 施設内研修

日 時	11月18日(水)
	17:40~19:40
内 容	「メンタルヘルス研修」 ～ストレスと上手に付き合う～
講 師	大嶋千亜妃 先生

インフルエンザの申し込みは すみましたか？

まだの方はお早めをお願いします。

ノロウィルスも変化しています。

手洗い、うがいは頻繁にしましょう。



#### 編集後記

先日ふと、「日光へ行って来よう」と思い日帰りで電車で行って来ました。夕方に研修があったので、日光の滞在時間はわずか2時間！見学したいところが結構楽しめました。特別公開もありました。 By tojima