

# 中村設計 健康について学ぶ

## 中村設計新聞

### 第六十号

六月十七日(土)快晴

今月の土曜研修は、健康について学習し、実際に体験することで、自分の体や食生活の見直しに役立ちました。

おかげさまで  
創立50周年

○はじめに  
自身の健康状態を見つめ直すため、午前中は、栄養バランスの大切さを学び、食生活の改善につながるDVDを鑑賞しました。その後、ヘルスピア21で健康についてさらに学び、実際に体を動かし汗を流しました。

○ゴーヤカーテン  
一ヶ月前までは小さな苗だったゴーヤも、二階に届くほど大きくなりました。



#### ～スケジュール～

- 午前(所内)
  - ・栄養バランスを学ぶ
- 移動 ←
- 午後(ヘルスピア21)
  - ・健康を学ぶ
  - ・ストレッチ運動
  - ・ジムトレーニング



#### ○食品群チェックシート

○一日の栄養バランスは右欄に○が七つ以上あれば合格。下欄の○は一週間にバランスよくたんぱく質・エネルギーを摂取できたかを表しています。

10食品群チェックシート  
1日のうち「1回でも食べた場合」に○をつけましょう。記録者:

	肉類	卵	牛乳	油類	魚介類	大豆・大豆製品	海藻類	野菜	果物	海苔類	合計
9(金)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	8
10(土)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	6
11(日)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	10
12(月)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	4
13(火)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	5
14(水)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	8
15(木)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	7
7日間の合計	7	7	6	7	3	3	6	3	4	2	

(注意) 慢性の病気があり食事療法を行っている方は主治医にご相談ください。

今回の、健康について勉強するにあたり、自身の生活習慣について事前チェックを行いました。それが「食品群チェックシート」です。栄養失調(低栄養)状態でないかをチェックできるシートとなっています。  
栄養失調はアルブミンと言われる血液中のたんぱく質が少ないこと、心臓病にかかる危険度が高いそうです。  
中村設計の全所員がたんぱく質とエネルギーをバランスよく摂取できているかを、事前にチェックしました。



#### ○所員レポート

テーマが健康ということで、健康とは一八〇度逆の生活をしている自分が突然運動なんかしたらどうなるのか不安でしたが、まあ、まだ何とかついて行けた。でも、やっぱり衰えはあるようで、すぐに息が上がると、バランスが取れないし、何より腹回りがヤバイ！これを機会に食生活にも気を付けて、少し運動をしなければと、すごく感じました。身近なことからコツコツと改善していこうと思えました。取り急ぎ、禁酒します。(軽く、軽くね...)

井澤 弘隆 ○健康体験



○まとめ  
今回は、健康について見つめ直すいい機会となりました。これからの業務には気をつけながら日々の業務に力を注いでゆきたいと思えます。

まずは自身の体の健康チェックをし、骨盤の位置や姿勢、生活習慣を確認しました。その後、ストレッチ体操と筋トレを行い、普段使わない筋肉を動かすことで所員みんなへトへトになりました。少し休憩をはさんで、いよいよマシンによるジムトレーニングへ!!!  
使い方をレクチャーして頂きながら楽しくトレーニングすることができました。

