

洋和会 WHITE YOWA LETTER

vol.11
令和4年7月

産業医よりこんにちは！

あっという間に梅雨が通り過ぎ、7月初旬にして夏真っ盛りです。感染防止委員会より、コロナ禍に即した熱中症警報が出されています。皆さまには、熱中症に充分注意をして業務にあたって下さい。

さて、皆さんはSDGsに取組んでいますか？というより「健康経営」は何番目のゴールに当たりますかと尋ねた方がよいかもしれません。3番目のゴール「全ての人に健康と福祉を」になります。健康と環境に配慮して私の家では油を使用した食事は摂らないよう心がけています。今年の洋和会健康経営プロジェクトですが、以下の目標を追加し活動します。

産業医 池田裕也



- 1.Sports in Lifeコンソーシアムに加盟し「スポーツエルカンパニー2023」認定を目指します。
- 2.ワークエンゲージメントに加えディーセントワークを向上させることです。職場や仕事が苦痛であってはなりません。【ディーセントワーク：人間らしい生活を継続的に営める人間らしい労働条件】
- 3.感染管理看護師（ICN）をプロジェクトに加えBCPをさらに練り上げます。【BCP：業務継続計画】

職員のコロナ感染状況



金沢城ハルマラソン ~2022春の陣

Team-YOWA
完走しました！



絶好のマラソン日和となった6月12日（日）。14名の職員がタスキをつないで計20Kmの完走を目指して走り抜けました。「職場仲間部門」247チーム中133位との好成績で無事に完走。「運動不足が解消され凄く楽しい1日だった」と爽やかな笑顔が溢れていました。

全国的には5月連休明けに感染者数が増加しましたが、法人内の感染者は増えませんでしたね。ワクチン接種・基本的な感染対策が習慣化されたことの効果だと思われます。

今後はさまざまな制限の緩和が進んでいきますが、引き続きの対策継続にご理解とご協力をお願いいたします。



職員のワクチン接種率は85%を超えています

薬のまめ知識

点眼編

1.使用期限を守りましょう

- ・未開封時は、製品に印字されている期限です。
- ・開封後は処方薬で1ヶ月、市販薬で3か月です。（別途期限付有）
- ・期限内でも、液が濁ったり、見た目に変化が生じた場合は変質しているので使用しないで下さい。

2.正しい方法で使用しましょう

- ・1分間程度、点眼後に軽く目を閉じるか、目頭（涙嚢）付近を押さえると目に溜まり効果を発揮しやすくなります。
- ・通常1回1滴で効果が出るようになっていきます。2滴以上使っても効果は強くなり、目頭付近から体内に吸収されます。
- ・目からあふれ出した点眼薬は清潔なペーパー等で拭き取りましょう。
- ・2種類以上使用する場合は、5分間程度の間隔を空けて下さい。

3.その他

- ・点眼することが怖い、上手くできない場合の補助具があります。
- ・点眼薬によっては方法が指定される場合がありますのでご注意。

二次健診を受けましょう

今年の健診結果はご覧になりましたか？二次健診を受けられていない方が多くいます。早めに医療機関を受診しましょう。



※40歳以上の方は視力も二次健診対象です。

※カードは所属長にご提出下さい。

病気は**早期発見・早期治療**が何よりも大切です！



オクラの豚肉巻きピカタ ～梅しそソースを添えて～

<作り方>

- 1.オクラをゆでる。
きゅうりは輪切りに、レタスは1口大にちぎる。
- 2.豚肉に塩コショウで下味をつける。
オクラを豚肉で巻く。
- 3.2に小麦粉をまぶし、溶いた卵にくぐらせる。
- 4.オーブントースターで12分程焼く。
- 5.大葉・梅干しをみじん切りにする。
Aの調味料と混ぜ合わせる。
- 6.皿にBの野菜、豚肉をのせソースをかけて完成！



写真はイメージです

材料（2人分）
豚もも薄切り…150g
オクラ……………6本
塩・こしょう…少々
小麦粉……………小さじ1
卵……………1個
A：梅しそソース
大葉……………2枚
梅干し……………1個
めんつゆ……………大さじ1
酢……………大さじ1
B：付け合わせ
きゅうり……………40g
レタス……………30g

夏イチオシのたんぱく源は、やっぱり豚肉！**疲労回復**などに必要なビタミンB1を多く含む

オクラ・しそ・梅は**胃腸の働きを整える**優れたもの！

きゅうり・レタスは旬の食材！**体内を適度に冷やし、水分を補給する**作用あり！



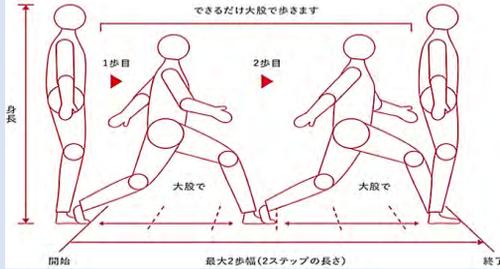
日常に運動を取り入れよう！

～ 健康はその一歩から～



1 運動機能を測定してみましょう

転倒リスクが分かる！2ステップテスト



- ①スタートラインを決める
- ②反動なしで大股で2歩
- ③スタート位置から2歩目のつま先までの距離を測定

測定距離(cm) ÷ 身長(cm) = 測定値を算出

高リスク ↑

	評価値
1.	～1.24
2.	1.25～1.38
3.	1.39～1.46
4.	1.47～1.65
5.	1.66～

下肢筋力低下が分かる！座位ステッピングテスト



内側

外側

- ①椅子に座り足元に30cmの印をつける
- ②20秒間で何回、内側⇄外側の床につま先を付けられるか測定する
- ③内側からスタートし、内側についた回数でカウント

高リスク ↑

	評価値
1.	～24回
2.	25～28回
3.	29～43回
4.	44～47回
5.	48回～



2 すきま運動を取り入れましょう

バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

※左右1分間ずつ
1日3回行いましょう。

転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に片脚を上げます。



- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に両手や片手をつけて行います。



ヒールレイズ(ふくらはぎの筋力をつけます)



ゆっくり踵を降ろします。

立位や歩行が不安定な人は、イスの背もたれなどに手をつけて行いましょう。



自身のある人は、壁などに手をつけて片脚だけでも行ってみましょう。

ポイント バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手をつけて行ってください。また踵を上げすぎると転びやすくなります。

1日の回数の目安: 10～20回(できる範囲で) × 2～3セット



3 アプリを活用しましょう



あんじん1Fにも対応自販機あり

目標歩数を達成してドリンクチケットをGETしよう！

1日1万歩必要なし！
1日7,500歩で早期死亡リスクは**横ばい**！
8,000歩を歩く人は4,000歩の人に比べて早期死亡リスクは何と**50%減**！！
ただし必要なのは歩数ではなく「**30分程度の運動**」
歩数は**目安**としておとくに活用しましょう！