

やわらかtimes

2月号

職習慣を見直そう



みんなさんは「職習慣」という言葉聞いたことがありますか？

メタボや生活習慣病の原因はプライベートタイムだけではなく職場での過ごし方や働き方にもあることがわかつてきました。地域によってかかりやすい病気が異なるように、その人の置かれている環境によってかかりやすい病気というものがあります。

新しい仕事を始める方も多いこの時期にまず自分の仕事の特徴を捉え改善すべき職習慣を考えてみましょう。

運送業

↓なるべく食事のときには食物繊維を
飲みすぎが防げます。
1日のお酒の量を決めて上買い置きしないようにすると
それ以上飲んでしまうことが多いです。
簡単な休憩で簡単に移動するのに済むことが多いです。
乗務前に禁酒規則があるのでアルコールを飲まないで休憩する。
先にとるよにし、血糖コントロール。



脂肪肝になりやすい。

↓血管の緊張をほぐすには長時間のPC作業による肩こりや眼精疲労に加え集中することによる緊張で、

↓身体を動かすのが一番。定期的に席を離れてストレッチし大きく深呼吸して副交感神経優位へスイッチしましょう。

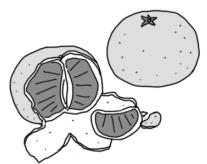
若い人でも高血圧になりやすい。



SEなどPC仕事

↓血管の緊張をほぐすには長時間のPC作業による肩こりや眼精疲労に加え集中することによる緊張で、

↓身体を動かすのが一番。定期的に席を離れてストレッチし大きく深呼吸して副交感神経優位へスイッチしましょう。



製造・技術職

↓交代勤務の中にはガツツり食べないと眠くならない！という方もそんなときにはぬるめのお風呂にゆっくり浸かって。あつさりめの食事でも寝付きやすくなります。

動脈硬化が起りやすい。

↓ハードな仕事のため、ご飯の大盛りや脂っこい揚げ物など高カロリーな食事を摂る傾向が。



接客業、営業

↓朝食をしっかりとり、空腹の時間が長いと後でどこ食いつてしまう危険が。
休憩時間に低G Iな間食を摂って。

糖尿病のリスクが高い。



お客様のスケジュールに合わせて仕事をするので食事のタイミングが不規則になり手軽に空腹が満たせる菓子パンや甘いドリンクに手が伸びがち。血糖値が急上昇しやすく、

機械が高度に発達した現代では、仕事で身体を動かす時間はどんどん減ってきています。ストレスにより心はエネルギーを必要としていても、運動不足の身体ではそのエネルギーを使い切れません。

エレベーターを使わずに階段を上る、間食のお菓子をおにぎりに変えてみる、ちょっとした努力で健康的に長生きできる可能性が高まります。裏面のちょい十運動も、ぜひあなたの生活に加えてみてください。

