



さんぽ保健師コラム



(2020 年清明号)

はいたい！産業保健専門職（保健師）の千葉です。

新年度がスタートしましたね。新しいことのスタートの時期、仕事や家庭でも様々な変化を迎えられている人も多いのではないのでしょうか。

4月4日ごろから季節は「清明（せいめい）」を迎えます。

「清明とは、すべてのものが清らかで生き生きとするころのこと。若葉が萌え、花が咲き、鳥が歌い舞う、生命が輝く季節の到来です（文・白井明大「日本の七十二候を楽しむ」より引用）。」

外にお出掛けするのが、とても気持ちの良い季節になってきました。
暖かくなり気持ちも晴れやかに、何か新しいことを始めるにもぴったりの季節ですね。

さて、当センターでは令和2年1月から新たに始めた「職場の健康づくり」があります。

それは毎朝朝礼の前に「ラジオ体操第一」で身体を動かすことです。

当センターは企業で働くひとたちの心と体の健康づくりのサポートと職場環境改善を支援している機関です。そこで、まずは自分たちが率先して職場の健康づくりに取り組もうということで始めました。

ラジオ体操をするのは久しぶりですが、ラジオ体操第一は3分13秒の中に13種類もの運動が組み込まれていて真剣にやるととても良い運動になります。

改めてラジオ体操の効果を調べてみると、体全体の筋肉をほぐし柔軟性を取り戻すことで「血行促進」「肩こり緩和」「背骨や腰のゆがみ対策」が期待できます。

一人では続かないかもしれませんが、職場全体での取り組みだと半ば強制的にでも続けられるところが、職場の健康づくりのメリットですね。

新しい季節の始まりに、皆さんも職場で出来る健康づくりを新しくスタートしてみてはいかがでしょうか。

(沖縄産業保健総合支援センター 産業保健専門職 千葉 千尋)

