

がんばれ！ ニッポン！

みなさまと デジタルドルフィンズをつなぐ 手づくり情報誌



ありがとう新聞 Vol.181

2022年
2月号

月1回
お届けする
ラブレター♪



IT&教育事業部と、
デジタルドルフィンズ
応援団長のよしこちゃん
合作の新聞！

寒さにコロナ…大苦難下であっても命を守る・心身の健康を保つ方法 自己免疫力を上げる「健康の3S」

2月に入ってモコロナ渦が続いておりますが、私たちの歩みは止めることはなく、今すべきこと・出来ることをし続けて行きます。その原動力となるのが私たちの【心身の健康】です。

今回は徹底した3S（整理・整頓・清掃）活動を通して、いかにしてそれを維持し、磨き高めていくか?!をお伝えさせていただきます。永遠に続く冬はありません。必ずやってくる春に向けて切磋琢磨いたしましょう！

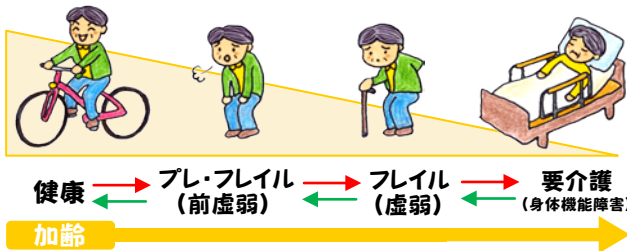
1.環境の3S

BEFORE
全然
はかどらん

AFTER
なんか
めっちゃ
はかどる！

私たちが日々過ごす場所（会社や自宅）を3Sが行き届いた居心地のよい美しいプラスの環境（空間）に変えていきましょう。
空間の乱れは健康の乱れ、心の乱れをもたらします。徹底した3S活動を習慣化しましょう！

2.身体の3S ~A.「フレイル」について~



東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝夫・作図改編

私たちの身体は加齢と共に虚弱状態になっていくという宿命を持っています。しかしながら、健康的な状態をより多くの時間保つことや、一旦要介護や虚弱状態になったとしても、努力(内・外部からの治癒力)によって健康方向へ戻る事が可能であると、私たちは経験的に知っています。いかにしてこの「フレイル(虚弱状態)」を遠ざけるか?!が身体における健康維持の【要】となります。

B.「身体の3S」は良質な運動・食・睡眠で実現!

- ①運動** ... “適度”な運動をしましょう!
 ・デスクワークしている際、1時間に一度は立ってストレッチ
 ・マスクをつけて1日5千~1万歩ウォーキング
 ・特にウォーキングは“血流UP”し、毛細血管のケアに繋がりと、腸内上下運動による快便を促します(快便は健康のパロメーター)
 ・アドレナリンを出し、メンタルを強化(うつ病の薬より、運動しましょう)
- ②食** ... バランスのよい食事を心がけましょう
 1日30品目は摂り、腹八分目(大食短命、節制は最良の薬)
- ③睡眠** ... 良質で十分な睡眠をとりましょう
 ・7時間が分岐点。6時間以下には人は7時間を超える人よりも風邪ウイルスの感染率が4倍以上も高くなるというデータがあります
 ・毎朝太陽の光を浴び、体内時計を毎朝一定時間にリセット!
 ※強い光のLED画面を見続けると「体内時計」が乱れやすくなり、高血圧や糖尿病などの生活習慣病等の健康障害を起こす危険性が高まります。

3.「健康経営はじめました」

昨年、大阪府と全国健康保険協会大阪支部が発行する「健康経営」の冊子に、9社のみなさまと共に掲載いただきました。枚岡合金工具株式会社では「社員には心身ともに健康で働いて欲しい」、「社員幸福度No.1の会社」になるために、この健康経営をはじめました。
この取組みも時間や手間はかかりますが、**社員の健康を思う気持ちがあるならば、「時間がない」などとは言ってはだめだと思います。時間を何に活用するか、経営幹部が覚悟を持って取り組むべきことであろうかと思われます。**



- 短期的な Plan** ...
- ・社内に健康的な食生活関連情報を掲示、定期的に情報更新
 - ・野菜不足解消のために青汁を推奨
 - ・昼食後の口うがい取行、マウスウォッシュとデンタルフロスを置く
 - ・禁煙推奨
 - ・5つの健康講座の開催 など

- 長期的な Plan** ...
- ・健康情報(食事・運動等)の掲示継続
 - ・健康講座の定期開催
 - ・給食弁当業者の再考、野菜充実弁当の提供
 - ・まかない給食の支給
 - ・禁煙推進継続 など

オンライン工場見学会&3S講習会

3S活動の基本から応用まで見て納得! 聴いて心に火が付く!

オンライン no.1 工場見学会!

【2月~3月の開催日】
2月9日・23日、3月9日
※全て水曜日/15時~17時半まで開催

詳細・参加申込は[こちらをクリック!](#)

★展示会出展のお知らせ★

【東京】設計・製造ソリューション展
2022年3月16日(水)~18日(金)
東京ビッグサイトにて開催

みなさまのお越しをお待ちしております!



発行責任者: 枚岡合金工具株式会社
教育事業部 古芝 保治
<http://www.digitaldolphins.jp>

編集者: よしこちゃんの会社のブログ (HP)
<http://www.voluntary.jp/weblog/myblog/43837>

