

支援室通信

先日、健康診断の結果を返却しましたが結果はいかがでしたか？「産業医からの通知は来ていないし、C判定だから大丈夫だろう」と受け流していませんか？



今年の健診で、C判定が多かったです。
血圧が150/94、脂質も高めで中性脂肪が290、LDLコレステロールが150、糖尿病の項目ではHbA1cが6.2でした。
まだC判定だし、自覚症状もないので気にしなくても良いですか？

今すぐに脳梗塞や糖尿病などの生活習慣病になるリスクは低いけれど、体からはSOSが出ている状態ですね。
1年前の結果と比べるとどう変わっていますか？



1年前もC判定だったんですが、数値は少しずつ悪くなっています。

健診結果は、過去のデータと比較することが大切です。
1年前と同じC判定でも、年々数値が上昇している場合は、10年・20年後に取り返しのつかない状態になっているかもしれません。



自覚症状は全くないんですが、そんなに深刻に考える必要はありますか？

生活習慣病は、悪化するまで症状がない場合がほとんどなので、「症状がないから大丈夫」は大きな間違いです。
「健診は受けて終わり」でなく、今の体の状態を把握する手段です。C判定や年々上昇している数値は、生活習慣の見直しが必要なサインです。今から対策を考えましょう。



ドキッとすることを言われてしまったな。
何か取り組んだ方がいいとは思うけど、忙しくて時間もないしなあ。
何か良い方法はないかな…。



1年後の結果改善を目標に身近なことから少しずつ取り組んでみましょう！

食事編

- 野菜を意識!** 野菜を一番初めに食べる習慣をつけるベジファーストや、外出時は野菜を1品(野菜ジュース)プラスするなど、「野菜をちょっと意識する」だけでも、**血圧**や**脂質**の数値に差が出ます。
- 主食を意識!** ご飯やパンなどの主食を1割(大きめの一口)だけ減らす、白米や白いパンを雑穀米や全粒粉パンに変えるなど、主食の選び方や食べ方を変えるだけでも**血糖値**や**内臓脂肪**に変化が出ます。
- 減塩を意識!** 減塩みそ汁に変える、ラーメンの汁は残す、醤油やソースは「かける」より「少しだけつける」など、減塩を意識するだけで**血圧**に変化が出ます。



運動・活動編

- ちょっとだけ運動を増やす!**
- 意識して階段を使う、歯磨き中にかかと上げなど、生活の中に少しだけ運動をプラスしましょう。
寝る前の簡単なストレッチ、SNSの筋トレ動画やストレッチ動画を1日1本行うなどにより、肩こり・腰痛・むくみ予防になります。



やってみよう!

昼トレ

毎週・月・水・金の昼休み(12:35~) 会議室棟で、皆と一緒にプチトレをしています。一緒に体を動かして、血糖値管理&筋力アップを図りましょう!

昼さんぽ

プチトレに参加しにくい方は、食後に少しだけ散歩を試みませんか? 食後の軽い運動は、血糖値の上昇を抑える効果があります。糖尿病リスクを減らすだけでなく、午後の眠気対策にもなります。

生活を整える編

- 週に1日休肝日をつくる!**
- カフェオレやジュースなどの甘い飲み物を無糖に変える!**
- 夕食は寝る3時間前には食べ終える!**
- 睡眠リズムを整える!**
毎日のリズムを整えるだけでも体は変化します。忙しくても、「整える意識」が健康の土台になります。



行ってみよう!

健康・スポーツフェスタ KUKI

スポーツブース、健康ブース、マルシェ等健康や体を動かすきっかけになるイベント! 楽しく健康を意識してみませんか。



毎日のちょっとした習慣の積み重ねが1年後の結果に表れます。まずは1つ、慣れたら次、と少しずつ取り組んでいきましょう。未来の自分を変えるのは今がチャンス! 元気な今から生活習慣を整えましょう。

