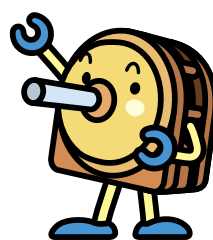


生活習慣をアップデート！

ウィズ

WITHコロナ時代の在宅ワーク健康管理術

規則正しい「朝型生活」と「適度な運動」は、心身の健康を保つのに極めて大切です！

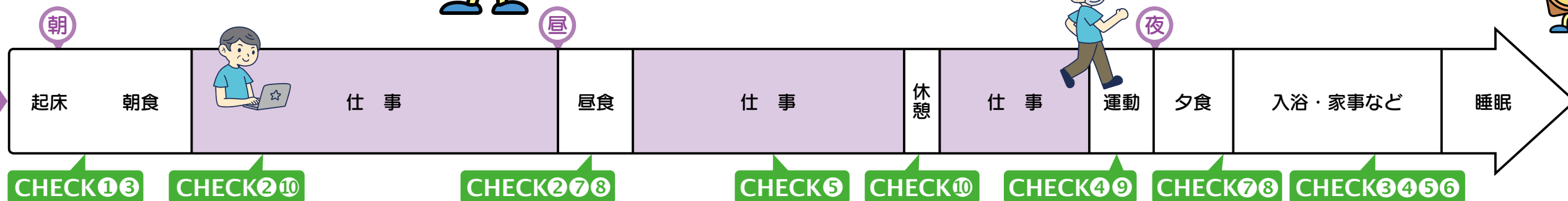


新型コロナウイルス感染症対策により、日立グループでも在宅ワークの導入が一気に広がりました。今後も在宅で仕事をする機会が増えていくことが予想されます。在宅ワークには、強い自己管理能力が必要になります。そこで、在宅ワークをする際に気をつけたい健康管理のポイントを解説します。新しい生活にあった健康づくりを心がけましょう。

日立健保の「MY HEALTH WEB」では、健康管理を支援する多数のコンテンツをご用意しています。ぜひご利用ください！



在宅ワークの1日モデルケース



生活サイクル

CHECK 1

□ 体内時計を狂わせない生活を

- ◎食事と睡眠は規則正しくとる。仕事の直前まで寝ているのはNG！
- ◎朝日を浴び朝食を摂って体内時計をリセット。
- ◎寝つきを良くし、良い、深い睡眠を得るために、眠る2時間前に入浴。



CHECK 2

□ オン・オフを切替える

- ◎「服を着替える」「場所を変える」「上司にメール」等で仕事モードをオンに。
- ◎オーバーワークに注意。昼休憩と終業時間を固定する。

CHECK 3

□ 朝・晩の体調チェックを

- ◎検温、体重測定、血圧測定を行う。



口の中を清潔にしておくことは、むし歯・歯周病予防だけでなく、生活習慣病やコロナ・インフルエンザなど感染症の予防にも役立ちます。また、入浴で身体を温めることも免疫力を上げるといわれています。湯船の中で体の芯まで温まりましょう。

「笑い」は免疫細胞を活性化させます。コロナ禍でストレスが増えた人ほど意識して笑顔を作りましょう（作り笑いでもよい効果があらわれます）。また、「深呼吸」もおすすめ。自律神経のバランスを整え、ストレスによる緊張をやわらげてくれます。

- # 体内時計を整えよう
- # オン・オフを切替え
- # 体調チェック

メンタルヘルス

CHECK 4

□ 家族と離れて1人の時間を

- ◎家族との衝突が増えたら1人の時間を作る。

入浴や散歩でリフレッシュ



他人との交流が減る一方、家族とは密接になり、衝突しやすくなることも。距離感を工夫しましょう。

- # ちょうどよい距離感
- # 情報ストレス

CHECK 5 □ 他人とも交流を

- ◎オンラインや電話で他人と接する機会を作る。顔が見えないと誤解が生じやすいので、あいさつやお礼はこまめに表現することも大切。

CHECK 6 □ 過剰な情報はシャットアウト

- ◎テレビ等から多くの情報に触れることがストレスになることも。時には遮断することでストレスを回避する。

食生活

- # コロナ太り対策
- # 自炊疲れ対策
- # 免疫力アップ

CHECK 7 □ 副菜で栄養バランスを整える

- ◎単品で済ませず、サラダや野菜スープなどをプラス。
- ◎間食をしすぎて太らないように注意。
- ◎晩酌や“オンライン飲み会”などでお酒を飲みすぎないように、量と時間を決める。

CHECK 8 □ 自炊疲れ対策も大切

- ◎テイクアウトやデリバリーの利用で息抜きを。

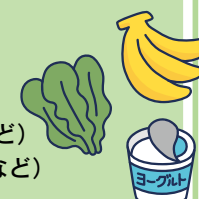


食事で免疫力アップ！

腸内環境を整え、粘膜を強くするビタミンやたんぱく質を摂る。

摂りたい栄養素を多く含む食材

- ・食物繊維（海藻、野菜、果物など）
- ・乳酸菌（ヨーグルト、みそ、キムチなど）
- ・ビタミンA（レバー、緑黄色野菜、卵など）
- ・ビタミンB（豚肉など）
- ・ビタミンC（果物、野菜、いも類など）
- ・たんぱく質（魚介類、肉、大豆製品など）



運動

- # ストップ！メタボ
- # 肩こり・腰痛予防
- # 体を動かそう

CHECK 9 □ 運動で体力アップ

- ◎人混みを避けてウォーキングやジョギング、室内なら踏み台昇降などを行う。
- ◎動画サイトを見ながらの運動は、自分のレベルに合っていないとけがのもと。最初は物足りないくらいのレベルから始める。



CHECK 10 □ ストレッチ等で不調を改善

- ◎仕事開始前や休憩時間にラジオ体操で全身を動かして体をほぐす。
- ◎ストレッチを仕事の合間に行う。



生活習慣のCHECKに「MY HEALTH WEB」を利用してみよう！

生活サイクルに「MYバイタル」、メンタルヘルスに「健康相談」、食生活に「ヘルシーファミリー倶楽部」、運動に「かんたんストレッチ」、その他にも各種コンテンツがあります。ログイン方法は、本誌裏面へ！

