

生活習慣をアップデート!

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!

WITHコロナ時代の在宅ワーク健康管理術



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

規則正しい生活を心がけ、通勤できていた「オン・オフ」の切替えを自分で行うことが大切です。
 # 体内時計を整えよう
 # オン・オフを切替え
 # 体調チェック

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。

メンタルヘルス

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 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

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

栄養の偏りやエネルギーオーバー、間食のしすぎ、お酒の飲みすぎに注意。自炊疲れを防ぎ、食を楽しむことも忘れずに。

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// 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

運動不足対策とともに、作業用デスクがない環境等での仕事による肩や腰の不調にも注意を。

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。

▲ 仰向けに寝て脚を立て左右に倒す(腰をほぐす)

▲ 肩や腕を伸ばす

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!

