

はなたばこ

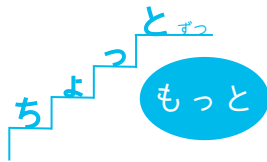
3月号
vol.368



本社庭園の桜が見ごろですよー！

01 健康

02 Event Calendar



健康でいきいきと働きつづけるために

「健康」になろう！



今月のテーマ **寝姿勢圧測定会（刈谷）開催しました**

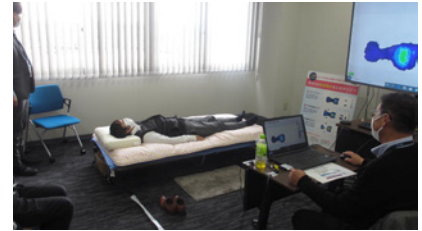
健康経営推進活動の一環として、寝姿勢圧測定会 in 刈谷を開催しました。
東洋羽毛東海販売(株)様のご協力のもと、
上級睡眠健康指導士に來社いただき寝姿勢圧がどのタイプかを測定し、
その方にあった寝具選びのポイントを教えてくださいました。

当社が取り組んでいる健康習慣 8 の中でも「睡眠」があるように、
睡眠は身体の疲労回復だけでなく、免疫力の向上や、精神面が安定するなど
大切であることは知られています。

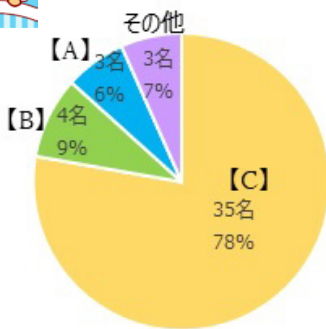
しかし、悩みを抱えている方も多い項目になります。

実際に 23 年度健康意識実態調査の中でも「健康に不安がある」の項目で、
16%の方が「睡眠の質が気になる」と回答しています。

また、健康イベントの希望項目でも「睡眠」についての要望が多く、
みなさんの声を実現した形となります。



研究所の皆の睡眠タイプは何タイプ？ 回答者：45名（男性36名、女性9名）



A フラットタイプ

均一に体圧が分散するタイプ。

男性やよく運動する女性に多く、お尻の筋肉で支えています。

B やや中央集中タイプ

臀部中心に、体圧がやや集中するタイプ。

女性の典型で尾骨部分に体圧がかかっています。

C 中央集中タイプ

臀部中心に極度に体圧が集中するタイプ。

細身の女性、筋肉の柔らかい女性で、尾骨体圧が集中しています。

なんと、研究所のみなさんは「**C：中央集中タイプ**」の方が多い結果となりました。
一般的にもCが多いとのことでした。

参加者の声紹介

『今回の測定会での気づきを教えてください』

- ・固めの布団の方が眠れる感覚があったが、逆だった。圧分散できる寝具使います。
- ・睡眠の質が悪いと自分でも思っていたのですが、反り腰が原因で接地面積がとても狭い為であると分かり腑に落ちました。
- ・確かにCタイプで腰付近の反った部分が気になったり不安定感を感じていたので、今回の測定で顕在化する事が出来た。
- ・ブルーライトや就寝前の運動、入浴時間管理などによる脳の疲れは意識していたが、就寝時の姿勢による寝つき具合は考えていなかった。勉強になった。



『今回の刈谷でのリアルイベントはいかがでしたか？』

- ・睡眠で悩んでたので良い機会だった。
 - ・刈谷でのこういったイベントはあまりないので、仕事の合間の息抜きにもよかった。（時間もちょうどよかった）
 - ・結果を印刷してくれるとよかったです。あと、どのような寝具や枕を使うといいかまで教えてもらえると もっとよかったと思います。特に自分に合う枕を知りたいのでまたやってほしいです。
 - ・上質な睡眠は間接的に業務効率につながるものと考えており大変有意義でした。
- 今後もこのような活動を継続して頂けると嬉しいです。
- ・普段寝姿勢圧を測ることはないのですが今回計測できてよかったと思います。
- 今後も普段なかなかかやらないなどという点での気づきを得るイベントがあると嬉しいです。



今回のイベントを通して、睡眠について考えるきっかけとなり、健康への意識向上へつながればと思います。

また待望の刈谷事業所メインのイベントの開催は、各部の健康推進リーダーの皆様のご協力、
そして業務で忙しい中、調整し参加いただいたみなさんのおかげで実現しました。次のイベントをお楽しみに。

Event Calendar

7日 進路・職業講話会



国分高等学校2年生を対象に
職業講話を行いました。

9日 会社見学会（鹿児島工業高校）

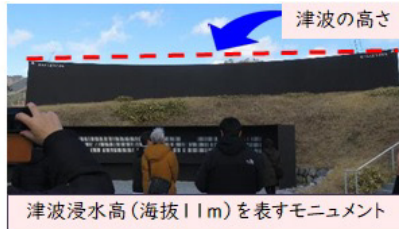


情報技術系1年生40名が参加しました。

16日 東日本大震災被災地復興見学

東日本大震災を体感、実際に体験した方のお話を聞くことで、
災害から命を守るための防災力・防災意識向上、企業防災活動に
繋げるため、岩手県釜石市へ行きました。

参加者：22名（防災本部メンバー、各拠点の防災事務局）



22日 会社見学会（加治木工業高校）



霧島市商工振興課主催「霧島で働く魅力発見」にて
加治木工業高校 電子科2年生29名が参加しました。