

平成27年度 全国労働衛生週間説明会次第

平成27年9月3日(木) そびあしんぐう

平成27年9月4日(金) サンレイクかすや

13:20 開 会

主催者挨拶

災害防止団体連絡協議会代表
福岡東労働基準協会

福岡東労働基準監督署

13:35 労働衛生週間実施要項その他説明(30分)

福岡東労働基準監督署 安全衛生課長 高野 隆一郎

14:30 特別講演Ⅰ(60分)

演題「気軽にできる有酸素運動」～スロージョギング®～

福岡安全センター(株) 健康運動指導士 佐藤 紀子

15:30 特別講演Ⅱ(30分)

演題「働く世代の健康づくり対策」

福岡県粕屋保健福祉事務所健康増進課

精神保健係 技術主査 迫 田 安 枝

健康増進係 技術主査 加賀田 真 美

16:00 説明事項(30分)

「受動喫煙防止について」

日本労働安全衛生コンサルタント会

16:30 閉 会

気軽にできる有酸素運動～スロージョギング®～



講師

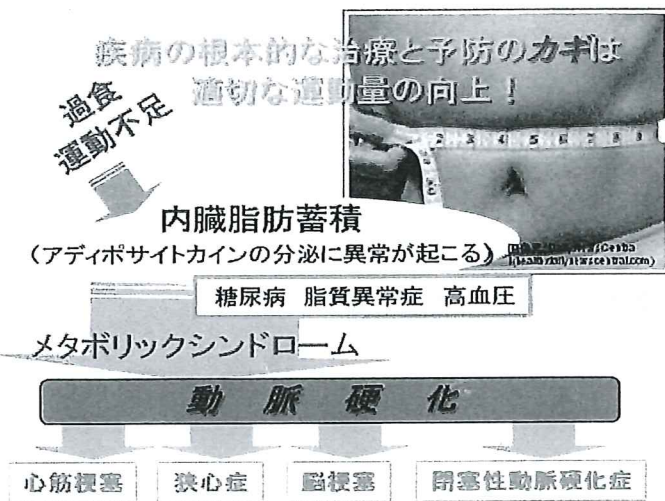
福岡安全センター(株)所属 健康運動指導士 佐藤 紀子

企業が従業員の健康保持・増進に向けて取り組むことは、生産性の向上、組織の活性化、企業業績等の向上にも寄与するものと考えられています。

従業員の健康を保持・増進するためには何を改善し、どのような取り組みが必要なのかをご紹介します。

【1】生活習慣病・メタボリックシンドローム予防

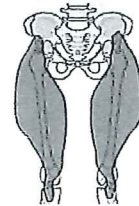
偏った食生活や運動不足など生活習慣を見直し改善していかなければ、糖尿病や高血圧などの疾病に罹ってしまうだけでなく、運動不足により様々な体力要素が低下していきます。



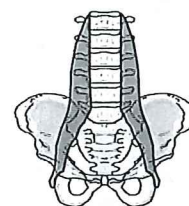
有酸素能力（スタミナ）



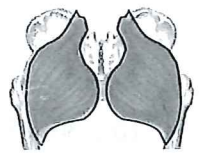
バランス能力



大腿四頭筋



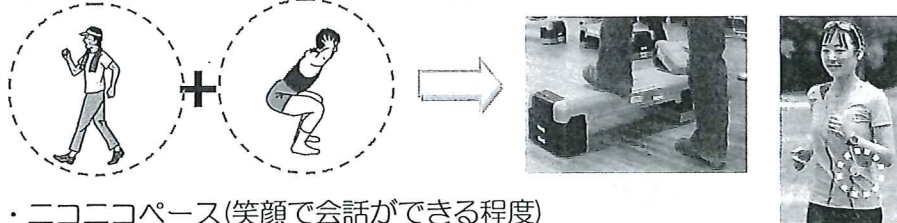
大腰筋



大臀筋

【2】適切な運動とは

① 運動の種類・・・有酸素運動と筋力トレーニングを兼ね備えたステップ運動、スロージョギング®



② 運動の強度・・・ニコニコペース(笑顔で会話ができる程度)

RPEscale(主観的強度)		
小野寺	Borg's	
20		
19	非常にきつい	Very very hard
18		
17	かなりきつい	Very hard
16		
15	きつい	Hard
14		
13	ややきつい	Somewhat hard
12		
11	楽である	Fairly light
10		
9	かなり楽である	Very light
8		
7	非常に楽である	Very very light
6		



しかめっつらペース

ニコニコペース



ルンルンペース

ニコニコペースとは・・・

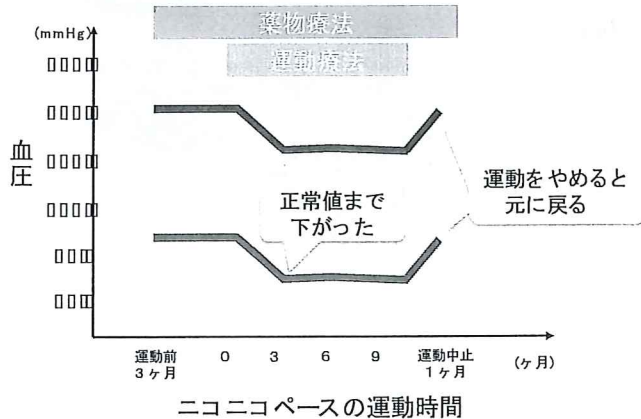
- ☆笑顔が保てる
- ☆会話をする余裕がある
- ☆気持ちの良いスピード

③ 運動時間・・・週 180 分以上、内臓脂肪を減らす為には週 300 分以上

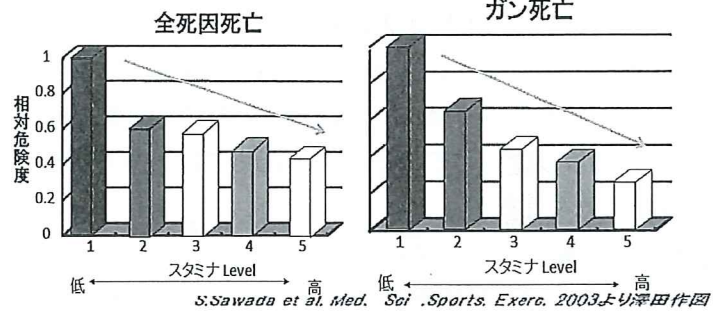
気軽にできる有酸素運動～スロージョギング®～

【3】ニコニコペースの運動の効果

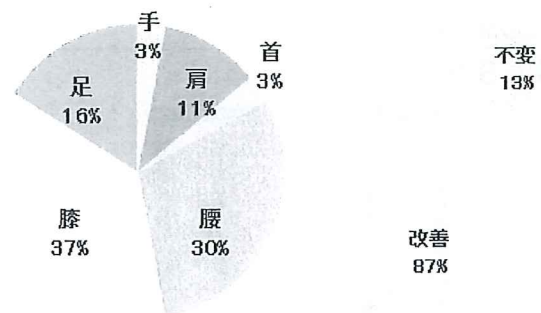
- 肥満解消
- 血圧や血糖値の改善
- 善玉コレステロールが増加
- 持久力が高まる
- 脳の活性化
- 痛みの改善、ストレス解消



【スタミナレベルによる死亡率】

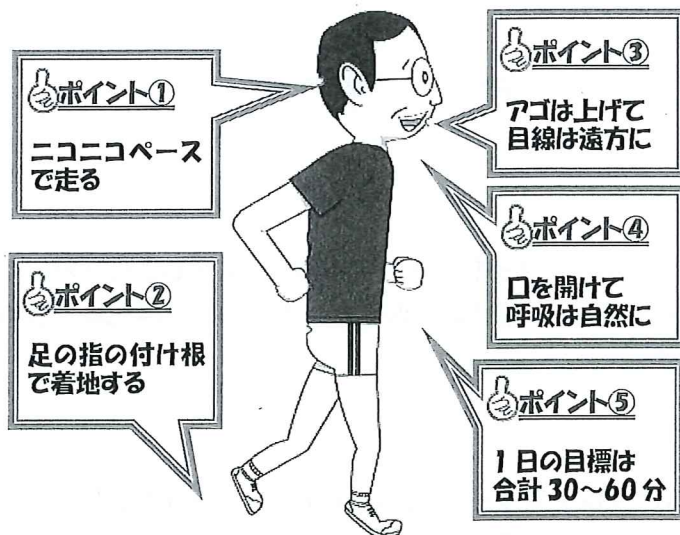


【運動を開始前の痛みの部位と変化】



福岡大学身体活動研究所資料

【4】働く世代の皆様の生活スタイルに合わせた気軽にできる有酸素運動



～スロージョギングの提案～

まずは“歩くくらいゆっくり走る”自分の体力にあったペースでゆっくり走れば、誰でも楽にジョギングを楽しめます。疲れず楽に出来ることで、長く走れて体力アップや脂肪燃焼に！安全で効果的な運動として、ジョギング初心者の方にもおすすめです。

【5】働く方々の声を解消

- ①仕事が忙しく時間がない
→いつでもどこでも細切れ運動で取り組むことができます。(自宅や職場でも)
- ②運動は苦手で続けられない
→ニコニコペースなら会話を楽しみながらムリなくできます。
- ③関節痛などの痛みがある
→筋力の向上や体重減少などの効果により関節痛が和らぐといったアンケート結果も出ています。

気軽にできる有酸素運動～スロージョギング®～

【6】細切れ運動と減量

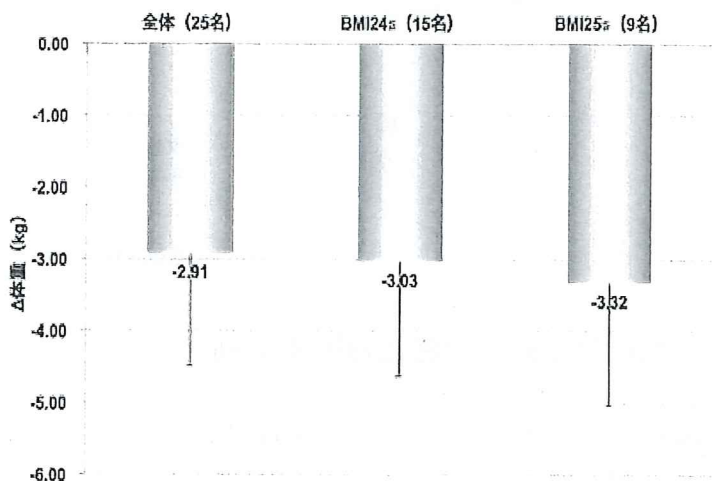
内容：スロージョギング&ウォーク

スロージョギング（1分間に180歩のペース）用の音楽1分間とウォーキング（1分間に120歩）用の30秒間の音楽が計40セット（60分間）収録されている音楽と音楽プレーヤを貸与し、1日に60分実施するよう教示。

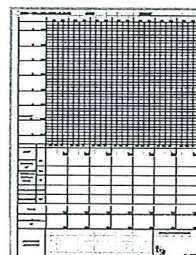
日誌（体重・食事・運動記録）

日誌には、日々の体重とスロージョギング&ウォーキング時間と300kcalダイエットを実施した時間帯に○印を記録する日誌を配布し記録させた。

結果：3か月後の体重変化量



福岡大学身体活動研究所資料



【7】参加者の声

☆10kg以上の減量で脱メタボを達成！（30代男性）

帰宅途中、最寄駅のひとつ手前で下車し、約2kmのスロージョギング。勤務中のお菓子もとらず常に「腹八分」。その結果 84kg→73.5kg、腹囲も 95cm→85cm、昼休みの仮眠するときのいびきもなくなりました。入社時の体重を目指して引き続き頑張ります！

☆次回の健診がとても楽しみです。（70代 男性）

スロージョギングを初めて5週間目の経過です。10年以上悩まされた高血圧がスロージョギングを始めることで改善し、降圧剤も止め、現在収縮期血圧 100～120、拡張期血圧 55～70 で安定した状況です。

☆毎朝のスロージョギングが楽しみになりました。（70代女性）

歩くくらいゆっくり走ることによって体がポカポカし、気持ちもスッキリ。毎朝スロージョギングが習慣になりました。スロージョギング後の朝食が美味しいこと！毎朝がとても楽しみです。

さあ、皆さんも今日からスロージョギングを始めましょう！！