

# 関西

かんさいろうけん

# 労健

# 102

2022 WINTER

特集

## With コロナを 乗り切るために

関西労健 102 2022年冬号

FOR  
WELLNESS  
LIFE



一般財団法人 関西労働保健協会

「人間ドック健診施設機能評価」認定施設

一般財団法人 関西労働保健協会

〒530-0001 大阪市北区梅田3-1-1 サウスゲートビル17F  
TEL.06-6345-2210 FAX.06-6345-2805

<http://www.krk-osaka.or.jp>

E-mail [info@krk-osaka.or.jp](mailto:info@krk-osaka.or.jp)

特集

With コロナを  
乗り切るために

パーソナルトレーナーがお薦めする！

コロナ禍でなまった身体を健康に

効果的な筋トレエクササイズ

講師：株式会社ウエルネス&スマイル代表、  
パーソナルジムどこでもfit代表  
小林 素明 先生



コロナ禍において身体にどんな変化が起ったのか

コロナ禍（行動制限）が招いた歩数減少は  
2週間で4年分の筋肉量減少に相当！

30歳過ぎたら筋肉量は年に1%ずつ低下する  
硬くなった筋肉をほぐし効果的な筋力アップを

運動不足、座り過ぎが身体に与える影響

固まった肩・腰と原因となる筋肉に的を絞り  
筋肉を大きく動かしてしなやかに血流を促す  
運動量が減ると食事の量が減り筋肉が落ちる  
下半身の筋肉は重点的に鍛えたい！

なまった身体を健康にするための対策法

ストレッチは少なくとも10秒、できれば30秒  
キープが長いほど、ほぐし効果はアップする

実践／腰痛、肩こりストレス解消 ストレッチ体操

実践／仕事効率も高め、若さを保つ 筋肉トレーニング

実技動画は  
QRコードで  
どうぞ。

オンデマンド配信（2022年8月1日～8月15日）

効果が実感できる基本ステップ

- ① 1日の歩数が極端に少ない場合はまず歩数を伸ばすことを目標に
- ② 筋トレを行う前にストレッチ。必ず身体を柔軟にしてから
- ③ エクササイズは徐々に増やしてムリなく安全に長く続けること

MESSAGE・k r k i o s a k a

パンデミックからポストコロナへ

- パンデミックとの遭遇
- それぞれの対処法
- ワクチンと治療薬
- 後遺症と労災認定
- 健康を損なう受診控え
- コロナ禍からの脱却

梅ちゃん先生のココからイキイキ<sup>⑭</sup>

ナッジを使いこなして健康行動へ導く

第1回…トイレでフルフル 梅田陽子先生

ひと彩りエッセー 66

「おいしいは幸せ」を伝えるクリエイティブ 岡田有貴さん

健康祈念日<sup>②②</sup>

男らしくいさぎよく鎧をはずそう ◆イクメンの日

広報ニュース

- 推計より6年早く少子化加速
- 産後パ育休（出生児育児休業）
- 働き過ぎの米国人に強制休暇
- コロナとインフル同時流行を想定
- 働き方の選択肢に週休3日制

五色野菜の花<sup>③⑩</sup>

低カロリー＆高タンパク 「ソバ」

おおさか街探訪 第23話

カップルもファミリーもおひとりさまも

● 泉南ロングパーク（りんくう公園）

健康カレンダー

小雪

睡眠負債に気づいていますか

P27

P26

P19

P30

P28

P24

P22

P20

P2

# With コロナを乗り切るために

長引くコロナ禍で人との接触や外出が減り、運動不足による健康二次被害が社会問題となっています。運動不足は筋力の低下を招き、関節の柔軟性をうばい、腰痛や肩こりをはじめ、肥満や疲れやすい身体になるなど、さまざまな思わぬ不調が起きています。そこで今回の健康セミナーは、運動指導歴豊富なパーソナルトレーナー小林素明先生に、運動不足解消のためにはどんなエクササイズから始めればいいのか、効果的に筋肉を鍛え、体力アップする方法は何かを教えてくださいました。

**演題** パーソナルトレーナーがお薦めする！

〜コロナ禍でなまった身体を健康に。

効果的な筋トレエクササイズ〜

株式会社ウエルネス&スマイル代表 小林 素明 先生

私の運動指導歴は30年。特に40歳以上の身体の悩みに特化した運動指導をさせていただいているなかで、このコロナ禍でなまった身体を、いかに効率よく運動不足を解消し、より健康を保つ身体に鍛えることができるのかを追求しているところです。

本講座では、まず現状把握として①コロナ禍において身体にどんな変化が起こったのか ②運動不足、座り過ぎが身体に与える影響について説明します。続いて③なまった身体を健康にするための対策法 ④腰痛、肩こり、ストレス解消「ストレッチ体操」 ⑤仕事効

率を高め、若さを保つ「筋トレ法」を実践を交えてお話ししたいと思います。そして、いろいろなエクササイズを紹介しますので、中から選んで徐々に種類を増やしてください。安全でムリなく、長く運動を続けることで若々しい身体をめざすことができます。



## コロナ禍において身体にどんな変化が起こったのか

2020年、1回目の緊急事態宣言がありました。コロナ禍での歩数変化などを世界中で調べたという医学雑誌(日経Goodayに掲載)によると、日本においての徒歩数はおおよそ30%の減少をみたことがわかりました。この30%が与える影響はどんなものかを具体的に説明しましょう。

普段の歩数を30%減少させて歩数と筋肉量の関係を見る研究によると、約2週間で筋肉量(脚)は約4%減少しました。

一般的に筋肉量は30代以降、1年に1%ずつ減少することがわかっています。4%はおおよそ4年分の筋肉量が2週間で減少してしまったということになります。緊急事態宣言はおおよそ1カ月はありました。おそらく、この1カ月の間に多くの筋肉量が減ってしまっているであろうことが想像できます。

その他にも、身体を動かさないので心肺機能の低下(疲れやす

くなる)、血流が滞る、生活習慣病のリスクが高くなるなど、健康を阻害してしまうということが起こっているのです。

コロナ禍による健康面への影響について東京都が調べたアンケートでは、

1位 精神的なストレスが増えた(57.5%) 2位 運動不足により体力が落ちた(44.5%) 3位 ストレス発散の機会が減った(44.1%)

などが上位に挙げられており、行動を制限してしまったために精神的なストレスが増えてしまった、それを自覚してしまうほど体力が落ちてしまっているということです(図1)。

なぜ運動不足を危惧するのかといえば ●運動不足になると筋肉量が減ってしまい ●痩せ過ぎたり、肥満になったりすることがあります。その後、どうなるかといえ ●動くのがいやになる ●外出がおっくうになって、だんだんと

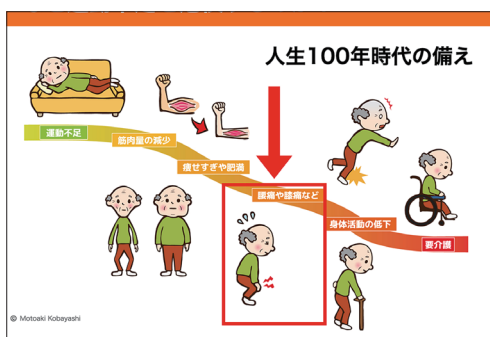


図2 なぜ運動不足を危惧するのか

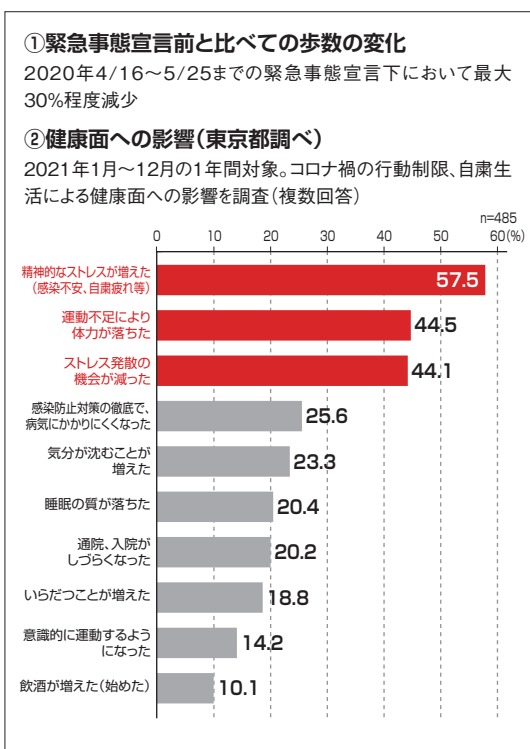


図1 コロナ禍による身体の変化



●要介護へとつながっていく悪循環です。要介護にならないように筋肉の老化を遅らせる努力が必要です(図2)。図3はスポーツ庁

## 運動不足、座り過ぎが身体に与える影響

最近ではテレワークが増え、座っている時間が長くなっているのではないのでしょうか。この座り過ぎが身体にどんな影響を与えているのでしょうか。

座り過ぎると、首や肩や背中が凝る、腰痛が起こる、股関節が硬くなる、パソコンを操作していると手首が痛くなるということが起きます(図4)。いわゆる猫背姿勢になりやすくなります。猫背は背中が丸くなり、肩が前方に出るという姿勢です。背骨は横から見ると、ゆるやかなS字カーブを描いていて、このカーブが乱れると回りの筋肉が緊張して硬くなり、背中や腰に負担をかけます。スポーツ庁では「1日に座っている時間が11時間以上の人は4時間未満の人に比べて、死亡リスクが40%も高くなる」と警告しています。

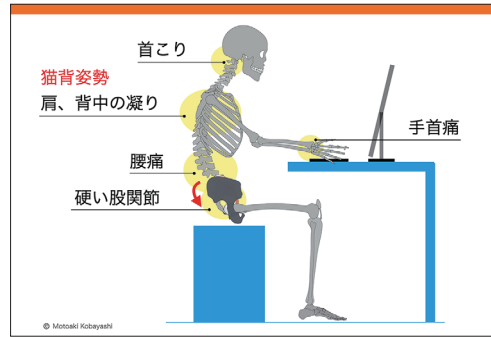


図4 座り過ぎによる身体への影響

### 腰痛の原因となる筋肉

腰痛は脊柱起立筋、腰方形筋(骨盤から腰骨にかけてついている)、背柱起立筋の奥にある筋肉(図6)などが張ること起こります。座っていると太ももの付け根の筋肉、腸腰筋が張り、背骨や腰骨が前に出て反り腰姿勢になります。座っている時間が長ければ長いほど張りやすくなります。

梨状筋(座るとちょうど座面にあたる)が圧迫されると筋肉は

### 肩こりの原因となる筋肉

肩こりは張っている筋肉を伸ばしたりすることで筋肉がゆるんで解消します。

肩こりの原因となる筋肉は僧帽筋(肩に触れるときされる)、菱形筋(肩甲骨の間にある)、肩甲挙筋(頭と肩甲骨につながっている)などで、共通点はすべて肩甲骨に直結しています。肩甲骨が動かなくなるとこれらの筋肉は硬くなります(図5)。

この肩こりの解消法は肩甲骨をいかに動かしていない方向に動かしてあげるかがポイント。日常生活では非常に少ない「腕を上げる」「動作を意識して行うだけでも解消につながります。

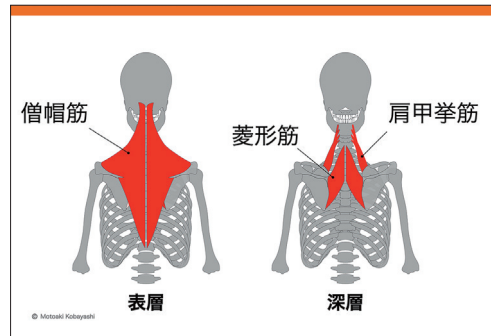


図5 肩こりの原因となる筋肉

硬くなりやすく、太ももの後ろがしびれてきたりします。座骨神経痛も起こりやすくなり、腸腰筋も梨状筋も動かして伸ばしておいたほうがいいわけです。

腸腰筋が張って硬くなるとお尻が垂れやすくなります(図7)。大臀筋はちょうど腸腰筋の裏側にあって、骨盤を前傾後傾させたり、足を内転外転させるときに使われる主動筋と拮抗筋という相反した関係にあります。腸腰筋が正常な状態であれば柔軟性がありますが、腸腰筋が硬くなると後ろに振り上げる足にブレーキが

#### 感染症対策による活動制限・運動不足の長期化による影響

- ウイルス感染への不安
- ストレス蓄積
- 体重増加、生活習慣病の発症・悪化
- 体力の低下
- 腰痛・肩こり・疲労
- 体調不良

<子ども>

- 発育・発達不足

<高齢者>

- 転倒による寝たきり
- フレイル・ロコモ

#### 運動の効果

- ➔ 自己免疫力の向上 感染に関する抵抗力
- ➔ ストレス解消 メンタルヘルスの改善
- ➔ 体重コントロール 生活習慣病の予防・改善
- ➔ 体力の維持・向上 筋力の維持・向上
- ➔ 血流の促進 腰痛・肩こりの改善  
冷え性・便秘の解消・良好な睡眠

<子ども>

- ➔ 発育期の健全な成長

<高齢者>

- ➔ 筋量・筋力の維持 転倒防止
- ➔ 認知症予防
- ➔ 食欲増進

出典：文部科学省スポーツ庁ホームページより  
[https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/sports/mcatetop05/jsa\\_00010.html](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/jsa_00010.html)

図3 運動不足解消法 スポーツ庁

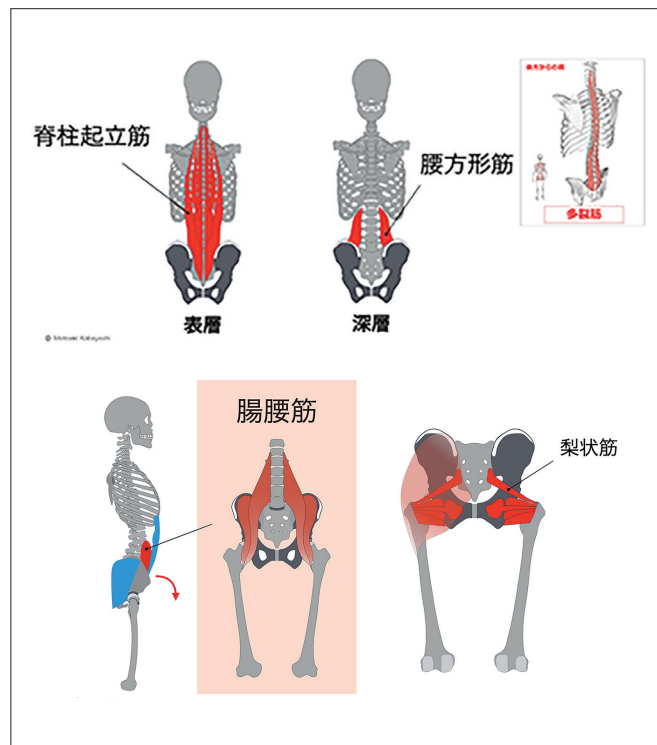


図6 腰痛の原因となる筋肉

かかります。途中でブレーキがかかると大臀筋が前に出ます。そうすると筋肉はゆるみます。

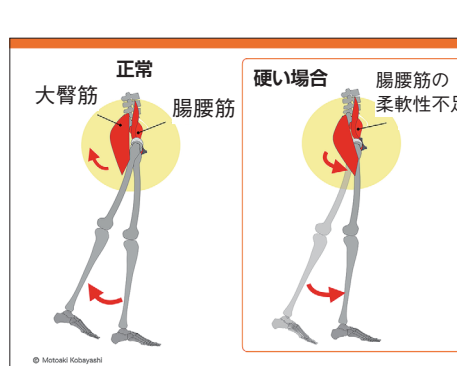


図7 座りすぎるとお尻がたれる



もう一つ座っているときに気をつけないといけないことは、パソコンなどの画面を見ると、顔が前に出やすくなることです。首に手を軽く触れてみると、まっすぐの姿勢であれば首の筋肉はゆるんでいます。ところが、顔が前傾するだけで首の筋肉は緊張して硬くなってしまう。顔の位置が変わることによって首と肩の負担も変わります。

よい姿勢であれば、たとえば重さ4・5 kgの頭の負担は4・5 kg分の負担しかかかりませんが、5 cm顔が前に行くと重さが13・5 kgと、およそ3倍になります。3倍の重さを支えているのは首や肩の筋肉です。これが一瞬であれば問題ありませんが、1時間、2、3時間になると、知らない間に首こりや肩こりが起こっているわけです(図8)。

解消法を簡単に説明すれば、  
一つはあごに指を当ててあごを  
引くようにすると正しいニュート  
ラルな姿勢に近づきます。もう一  
つは、組み合わせた両手を目一杯  
上に上げ、そのまま10秒間停止

してから両腕を真横に下ろすと、身体はまっすぐの姿勢に近づきます。これらの動作を頻繁にチャレンジすることで凝りがある程度軽減することができます。

また、「肩掛けバッグが身体にどう影響するのか」についてはよく受ける質問です。片方の肩ばかりにバッグの負担をかけると、身体が歪みやすく、肩こりも起こりやすくなります。バッグが重ければ肩甲骨を上げなければならぬので僧帽筋や肩甲骨筋の力で持ち上げ

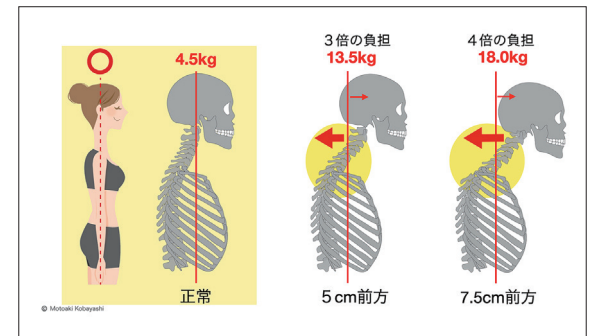


図8 頭の位置で変わる首、肩の負担

ています。反対側の筋肉はバッグを

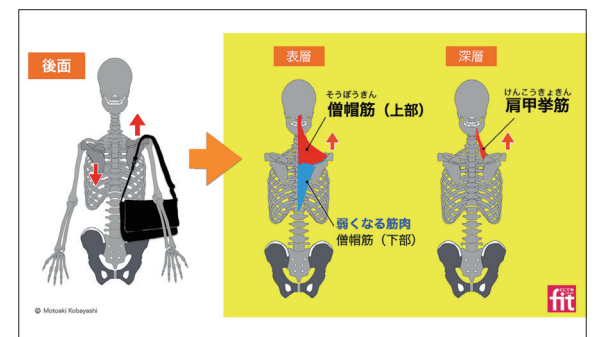


図9 肩掛けバッグが及ぼす身体への影響

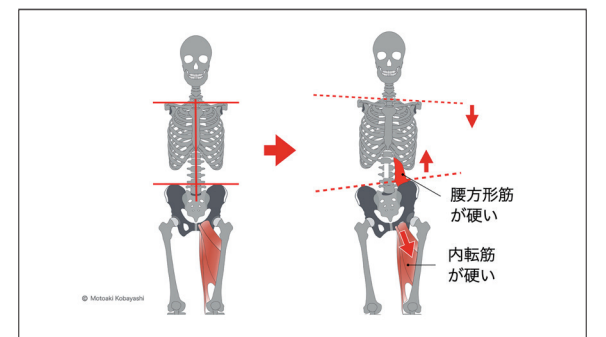


図10 腰痛、肩こりの原因となる代表的な姿勢

くねればなるほど、これらの筋肉は張りやすくなります(図9)。

そして腰痛、肩こりの原因となる代表的な姿勢は下半身にもあります(図10)。肩甲骨が傾くと骨盤も傾けないとバランスが取れないわけで、下半身にも異変が起きます。これは腰方形筋が上に

に張りやすくなります(図9)。

上げている、または内転筋が引く張っている可能性があります。使う筋肉に偏りができます。これが身体の歪みを生みます。筋肉が

## なまった身体を健康にするための対策法

図11は筑波大学人間総合科学  
学術院の久野譜也教授が推奨  
されている運動不足予防のガイ  
ドラインです。

免疫力を高める運動は「激しすぎない運動」や「有酸素運動と筋トレ」を習慣化することが大切だとしています。

## 〈適度な運動〉

大人になってからの運動はそれほど激しい運動を求めているません。毎日できる習慣的に「激しすぎない運動」が重要です。しかし時にはちよとときついなという運動も必要です。有酸素運動でいえば、休みの日も入れて1日平均で8000歩以上。ここが重要です。家のなかでは1000歩くらい歩いているといわれているので、スマホなどの歩数計で1日7000歩あればプラス1000歩で

硬くなるだけではなく姿勢も変えてしまうので、バッグは適時両肩に掛け替えることですが、一番いいのは何も持たないことです。

8000歩達成ということになります。

筋トレの「週3回」には意味があります。筋トレをすると筋肉が疲労しますが、回復するまでの過程で筋肉は成長します。少なくとも48時間以上空けないと回復しないといわれており、回復の時間を考えるとやはり1日置きが適切ではないかということです。

## 〈正しい食事〉

「バランスのよい正しい食事」といっても難しいと思います。毎食の食事をスマホで撮影するだけで1日の栄養バランスが表示され、「タンパク質が少ないですよ」「糖質が多いですよ」などと警告してくれる「あすけん」という食事バランスを見るためのアプリもあります。「1日3食 バランスのよい食事」の参考になるかと思います。

## 自然免疫を高める

☐ 適度な運動

運動は免疫力を高めます。習慣的に「**激しすぎない運動**」をするようにしましょう。  
運動は**有酸素運動**と**筋トレ**の両方を習慣にすることが大切です。

## 有酸素運動

1日の平均歩数8000歩以上(高齢の方は7000歩以上)を目標に  
\*歩数が少ない日があっても1週間で平均して8000歩/日ならOK  
太ももの筋肉を鍛えるスクワットなど、10回3セット。週3回を目安に

筋トレ

自分に合った正しい運動を教えてもらえる、インストラクターのいる運動施設を活用するのもおすすめです。

☐ 正しい食事

栄養が足りないと免疫力も下がります。1日3食バランスのよい食事を心がけ、筋力を落とさないよう「タンパク質」もしっかりとるようにしましょう。

## □ 質の高い睡眠

睡眠不足は免疫力を下げます。運動は睡眠の質も高めるので、日中は運動をして、夜はぐっすり眠るようにしましょう。

☐ 人とのかかわり

人とのかわりが減ると、ストレスや不安が大きくなり、免疫力が下がります。  
感染予防対策をとったうえで、外に出たり、人と会ったりすることも大切です。

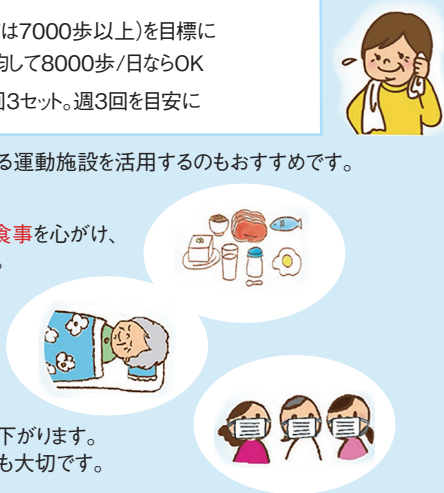


図11 コロナ禍における健康二次被害予防のガイドライン

## 〈質の高い睡眠〉

睡眠は重要です。眠ることによって成長ホルモン分泌が活発になり、筋肉の成長を促します。

## 〈人とかかり合い〉

人とかかり合いも必要です。ストレス解消につながります。

## ストレッチから筋トレへ ステップアップの手順

皆さんの身体がなまっているとは定すると、まずやってもらいたいことは「柔軟ストレッチ」です。硬くなっている筋肉をほぐしてください(図12)。

座っている時間が長くなっていることで血行が悪くなり、筋肉や関節も硬くなっている状態で身体を動かすと怪我をしやすく、運動効果も上がりにくくなります。

●ストレッチ体操を行うメリットは次のとおりです。

①身体が柔軟(ほぐれる)になって運動のパフォーマンスがアップする

②ストレッチを行うことでリラックス効果が期待できる

③リラックスすることで腰痛、肩こりの予防ができる

④運動中の怪我の予防が期待できる

運動はできるだけ大きな動きで筋肉をたくさん動かすことが基本です。ストレッチ体操は多くの筋肉を動かすための前準備です。まずストレッチ体操を行うことで身体が動きやすくなり、場合によってはストレッチ体操だけで固まった筋肉がほぐれて姿勢がよくなる効果も出てきます。

また、運動を行うことで、筋肉の成長、大腸がんの抑制、肥満や糖尿病、高血圧、動脈硬化の予防など、健康や若さを保つためのホルモン「マイオカイン」が分泌されることがわかっています。マイオカインを効率よく分泌させるためには、まず大きな筋肉が集まる下半身の筋力トレーニングが有効です。筋肉から分泌されるホルモンは30種以上。図13は1例です。

●筋力トレーニングを行うメリットは①筋肉を発達させる(成長ホルモンの分泌)

②身体を鍛える力を養う(姿勢

促進が行われ、分泌されたマイオカインを脳や臓器に行き渡らせる「筋トレ+有酸素運動」がよさそうということになります。

## 座りながらできる 運動不足解消法

図14は主にデスクワークをされる人、テレビを長く見る人に有効な解消法です。向かって左上の座っている図は、良い姿勢に見えますが、背中を反り過ぎで、この状態を長く続けると肩や背中や腰などを痛めます。左下の図も猫背になりやすい典型的なタイプです。この中間の正しい姿勢をとりましょう。

まず、両手を真上に伸ばしてから、真横に降ろします。背中を反りすぎないように、おなかを少しへこませるようにするとより効果的。正しい姿勢になります。また、デイスプレー装置は20〜30度下方に見る位置に置くといいいでしょう。

筋肉はじつとしてっていると、30分くらい経つと硬くなってくるようです。少なくとも1時間に1回は、椅子から立ち上がったたり、ストレッチ体操をしたりする工夫が必要です。

立ち上がるだけではなく、ついでに歩くのは非常に効果的です。ストレッチ体操もできる範囲で習慣つけましょう。

## 小林 素明 先生のプロフィール

・健康運動指導士

・介護予防運動トレーナー

・米国ハワイ州立大学医学部人体解剖実習修了

運動指導歴30年。フィットネスクラブ&温浴施設でトレーナーとして活躍。大阪市阿倍野区で40代からの身体の悩みの特化した個人指導ジムパーソナルトレーニングでもフィットを2010年に創業。

◆メディア出演

毎日放送「ちんぷいぷい」 朝日放送テレビ「キャスト-CAST」 読売テレビ「ten」  
テレビ朝日「ナニコレ珍百景」 読売テレビ「大阪ほんわかテレビ」など

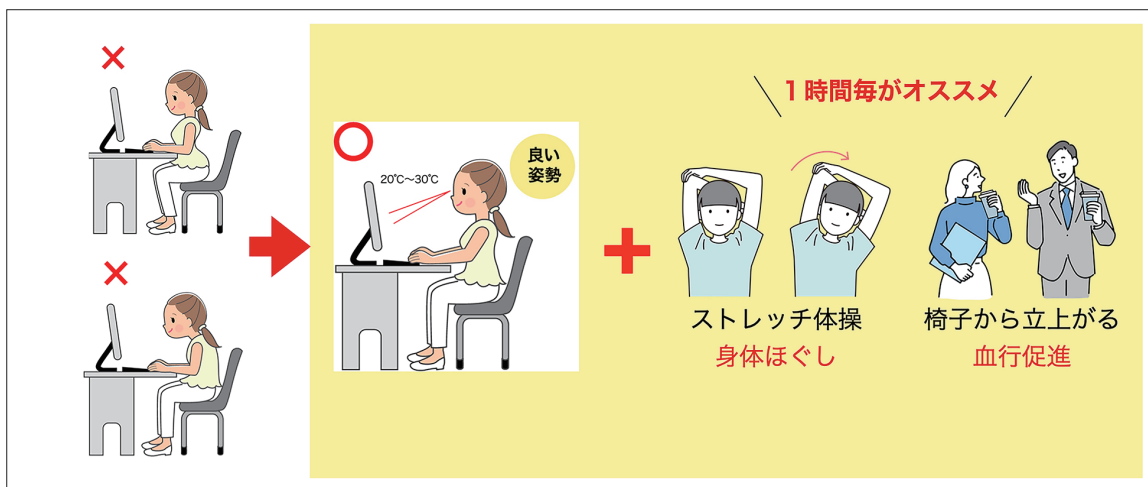


図14 デスクワークにおける姿勢改善効果

保持力)  
③筋力を向上させる(力強さ)  
④痩せやすくなる(エネルギー消費)  
⑤身体が引き締まりやすくなる  
などが挙げられます。  
大きな筋肉が集まる下半身(太もも)の筋トレ、その後の血流を促すエクササイズ(有酸素運動)が有効です。有酸素運動で血流

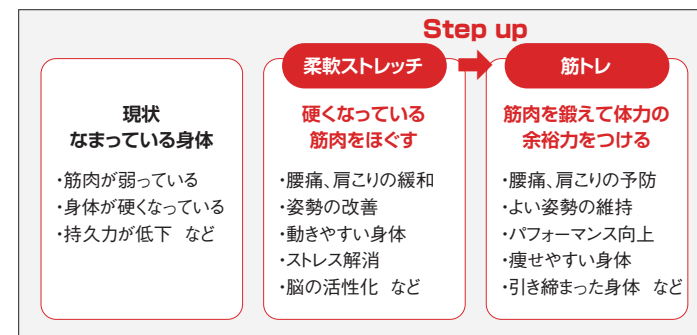


図12 コロナ禍でなまった身体を健康にするために

| 筋肉から分泌されるホルモン |             | 主なはたらき          |
|---------------|-------------|-----------------|
| SPARC         | スパーク        | 大腸がんを抑制         |
| IL-6          | インターロイキン-6  | 肥満や糖尿病の予防       |
| Irisin        | アイリシン       | 脂肪を燃焼           |
| IGF-1         | インスリン様成長因子1 | 認知症の予防、筋肉の肥大    |
| BDNF          | 脳由来神経栄養因子   | 脳の神経細胞の生育、うつ病改善 |

図13 運動で筋肉から出る筋ホルモン









## 5 肘寄せストレッチ



期待できる効果

肩こり解消、四十肩予防、ストレス解消

時間

肩こり解消、肩甲骨内側のこり解消

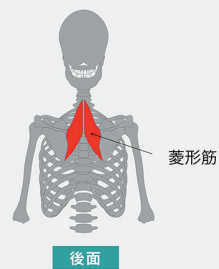
胸の前で片方の肘を曲げ、反対側の手で肘を支えて、胸に寄せるようにします。

【注意点】目線を前方にむけ、背中が丸くならないように。

伸ばす筋肉

菱形筋

りょうけいきん



菱形筋

後面



## 6 股関節ストレッチ



期待できる効果

腰肩予防、体幹の柔軟、骨盤歪みの解消

時間

自然呼吸で30秒間停止

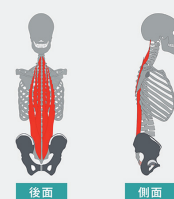
両足を広げて、両手は膝の内側に添えます。背筋を伸ばし、片側の肩を前方へ押し出すイメージで身体をひねります。

【注意点】背中が丸くならないように。

伸ばす筋肉

脊柱起立筋

せきちゅうきりつきん



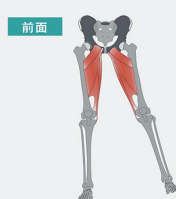
後面



側面

内転筋

ないてんきん



前面



## 3 胸開きストレッチ



期待できる効果

肩こり解消、猫背解消、スムーズな呼吸

時間

自然呼吸で15回

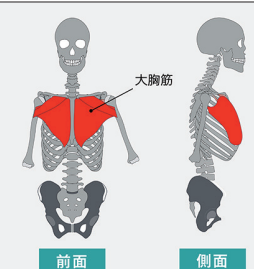
両手を後頭部に添えて。胸を開きます。肘を前後に動かすストレッチを行います。

【注意点】背中が丸くならないように。肩の痛みに注意。

伸ばす筋肉

大胸筋

だいきょうきん



前面



側面



## 4 頭倒しストレッチ



期待できる効果

肩こり解消、首こり解消、ストレス呼吸

時間

自然呼吸で30秒間停止

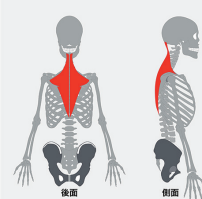
肩が動かないように片方の手を後方へ回します。耳の上にもう片方の手を添えて、ゆっくりと頭を傾けます。

【注意点】動作中に肩が動かないように、背中が丸くならないように。動作はゆっくり、伸ばせる範囲で行います。オーバーストレッチ(伸ばしすぎ)にならないように気をつけて。

伸ばす筋肉

僧帽筋

そうぼうきん



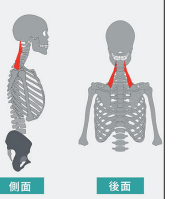
後面



側面

肩甲挙筋

けんこうきょきん



側面



後面



## 9 太もも裏ストレッチ



期待できる効果

腰痛予防、姿勢改善、座骨神経予防

時間

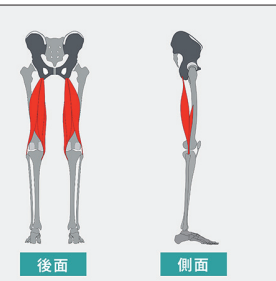
自然呼吸で30秒間停止

座った状態で片足を前方に伸ばします。背筋を伸ばし、体をやや前傾させます。

【注意点】背中を丸めないように。

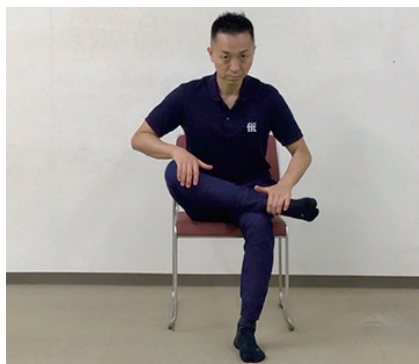
伸ばす筋肉

ハムストリングス



後面

側面



## 10 お尻ストレッチ



期待できる効果

腰痛予防、座骨神経痛予防

時間

自然呼吸で30秒間停止

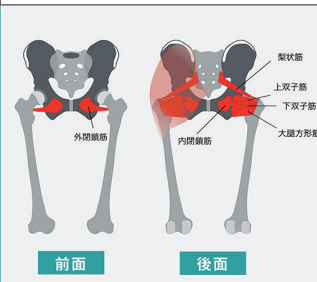
座った状態で片足を曲げて、反対側の太もものにのせます。背筋を伸ばして、身体をやや前傾させます。

【注意点】背筋を伸ばして。膝が痛い場合は中断してください。

伸ばす筋肉

股関節  
外旋六筋

こかんせつ  
がいせんろくきん



前面

後面



## 7 腸腰筋ストレッチ



期待できる効果

腰痛予防、反り腰の改善

時間

自然呼吸で30秒間停止

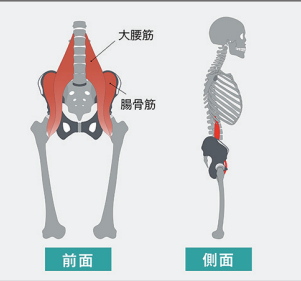
片方の足を前方後に出し、両手を臀部に添えます。手で前方に押します。イメージで、臀部を前方移動します。

【注意点】背中が丸くならないよう、膝を深く曲げないように。

伸ばす筋肉

腸腰筋

ちようようきん



前面

側面



## 8 丸くなるストレッチ



期待できる効果

腰痛予防、背中のこり解消

時間

自然呼吸で30秒間停止

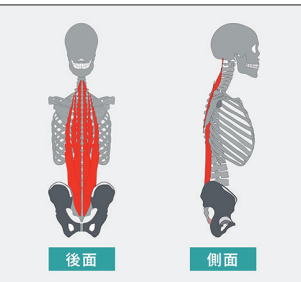
座った状態で「膝の裏」または「ふくらはぎ」に手を添えます。ゆっくりと身体を丸めます。

【注意点】息苦しい場合は中断してください。

伸ばす筋肉

脊柱起立筋

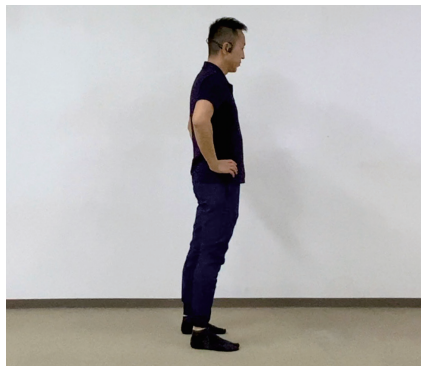
せきちゅうきりつきん



後面

側面





### 3 バックランジ



期待できる効果

ヒップアップ、脚力&歩幅アップ

時間

自然呼吸で左右各10回

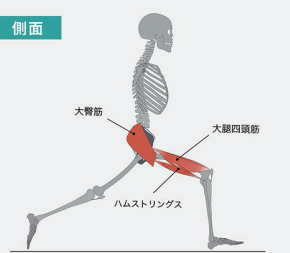
足の幅を肩幅に開いて背筋を伸ばします。息を吸いながら、片足を後ろに伸ばしてしゃがみます(足が前後に開く)。息を吐きながら、元の位置に戻ります。左右交互に足を入れ替えて行います。  
【注意点】背中が丸くならないように。



伸ばす筋肉

バックランジ

側面



### 1 スクワット



期待できる効果

足腰強化、腰痛予防、ヒップアップ、下半身引き締め

時間

自然呼吸で15回

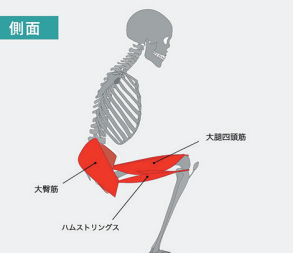
肩幅よりも少し広めに足を開き、背筋を伸ばします。椅子に腰掛けるイメージで、息を吸いながらしゃがみ(椅子にドスンと座らないように)、息を吐きながら立ち上がります。  
【注意点】しゃがんだ時、膝がつま先より前に出ないように。



伸ばす筋肉

スクワット

側面



### 4 体幹リーチ



期待できる効果

背筋の強化、腰痛予防、美しい姿勢

時間

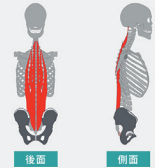
自然呼吸で10回

足の幅を肩幅に開いて両手を伸ばします。背筋を伸ばし、息を吸いながら両手を前方に移動します。息を吐きながら、元の位置に戻ります。  
【注意点】背筋が丸くならないように。

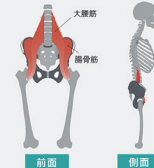


伸ばす筋肉

脊柱起立筋  
せきちゅうきりつじん



腸腰筋  
ちようようきん



### 2 クロスクランチ



期待できる効果

体幹強化、おなか引き締め、腰上げ強化

時間

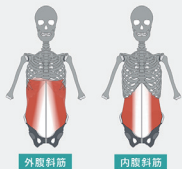
自然呼吸で左右各10回

背筋を伸ばし、両手を頭の後ろに添えます。息を吐きながら、身体をひねり、肘と膝を近づけます。息を吸いながら、ゆっくり戻ります。左右交互に行います。  
【注意点】身体が後ろに倒れないように。

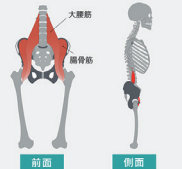


伸ばす筋肉

腹斜筋  
ふくしゃきん



腸腰筋  
ちようようきん



五色野菜の花③

ソバ

buckwheat



タデ科ソバ属の1年草  
中央アジアから中国東北原産。



開花は5～10月。花径6ミリくらいの白またはピンクの小さな花をたくさんつけます。ナタネやレンゲとともに蜜源植物としてミツバチにも人気。黒褐色の栄養満点の蜂蜜になります。

歳末の習わし「年越し蕎麦」のいわれはいろいろ。  
ソバの特徴の ●細く長い ➡ 延命、長寿を願う  
●切れやすい ➡ 旧年の厄災を切って、新年から  
無病息災、開運、幸運を招く食べものとして。

- 鎌倉時代の博多で年の瀬を越せない人々に振る舞った『世直しソバ』から。
- 金銀細工師が金粉を集めるのにそばがきを使ったことから金を集める縁起物として、など。



低カロリーで高タンパク、血糖値の上昇を穏やかにする低GI食品ソバは日本の伝統食です。  
伝来は奈良時代以前。そば粉を熱湯でこねた「そばがき」から現在のスタイルになったのは江戸時代から。  
「生蕎麦」はそば粉100%製品。ゆでる前の水分量によって「生そば、半生そば、乾そば」と呼ばれます。  
ソバのタンパク質には必須アミノ酸リジンの含有率が高く、新陳代謝をサポートし、集中力を高めます。  
ポリフェノールの一種ルチンが血管を修復、血液の流れを良くして動脈硬化を予防。  
疲労回復ビタミンB1、肌や粘膜の健康を維持するビタミンB2、腸内環境を改善する食物繊維も豊富です。

## 5 サイドランジ



期待できる効果

股関節の強化、ヒップアップ、腰痛予防

時間

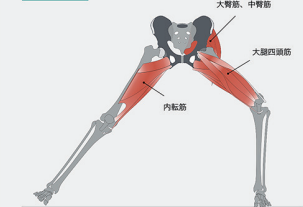
自然呼吸で10往復



伸ばす筋肉

サイドランジ

前面



©Motoaki Kobayashi

## 6 カーフレイズ

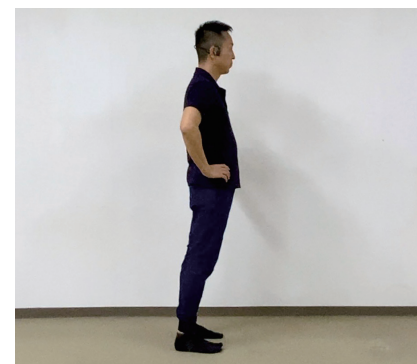


期待できる効果

蹴る力の強化、むくみ解消、よい姿勢

時間

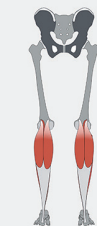
自然呼吸で15回



伸ばす筋肉

腓腹筋

ひふくきん



後面



側面



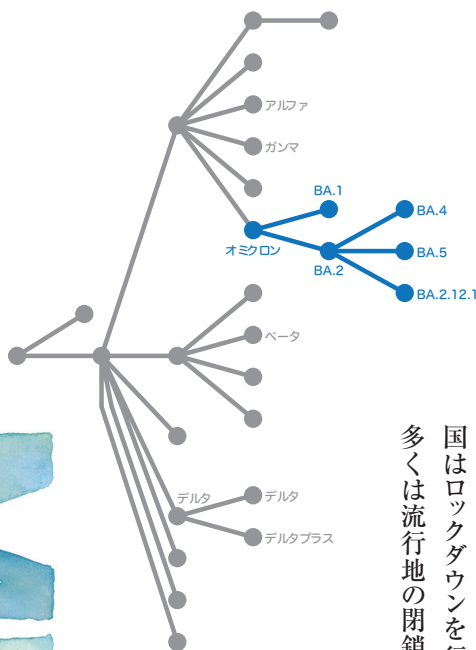
WHOは2020年3月11日、前年12月に中国・武漢市で確認された新型コロナウイルスによる感染症のパンデミックを認定。あつという間に180カ国に広がり、欧米の主要都市はオーバーヒート（大規模流行）して医療は崩壊、感染防止のためのロックダウン（都市封鎖）が実行されました。

このウイルスの戦略はしたたかで、感染力が強く、潜伏期は長

く、多くが軽症でも重症化すると数日で死に至ります。5月には感染者540万人を超え、死者は34万人超に。日本でも4月7日、東京都に緊急事態宣言が発令され、各知事たちは各々「不要不急の外出自粛」を要請して対象区域は全国に拡大されました。世界の都市から人が消え、東京五輪・パラリンピックは延期、地球的祭礼も次々と中止され、まるで世界同時鎖国の様相でした。

### それぞれの対処法

国情によつて対応は異なり、中国はロックダウンを行使、欧米の多くは流行地の閉鎖や外出禁止



など、社会機能に大きな制約を加えて沈静化する方式をとりました。

日本はクラスター（感染者集団）をていねいに追跡して感染をくい止め、感染のピークをできるだけ後にずらして医療崩壊を防ぐ方式をとり、5月25日で緊急事態宣言は解除。強制力のない外出自粛、PCR検査数の少なさにもかかわらず、感染が広がらなかったことに各国から高い関心が寄せられました。しかし、集団免疫ができるか、ワクチンが開発されるまでは「新習慣」に添って新型コロナウイルスと上手く付き合っていかなければなりません。

〈ワクチンと治療薬までの新習慣〉

- 手洗い、マスクを慣行
- ソーシャルディスタンスを習慣づけ
- 3密を避けてクラスター感染を防ぎ
- リモートワークなどの働き方改革

新型コロナウイルスの病名はCOVID-19、ウイルス名はSARS-CoV-2。海外ではワクチンと治療薬の開発が急ピッチで進められ、1年足らずでmRNAワクチンを実用化しました。

mRNAは体内でタンパク質をつくるレシピ。変異株への対応も株を発見後60〜90日で臨床試験に臨めるといいます。コロナワクチンの効果の高さ、開発の速さ、応用範囲の広さが注目され、製薬産業に革命を起こすといわれています。

一方、治療薬は対症療法としての選択肢は増えていますが決定打はありません。人手不足、物資不足、差別的反応などで医療現場はひっ迫。コロナ禍は社会や法制度の弱点をあぶり出したといわれています。

# NEWS SAGE

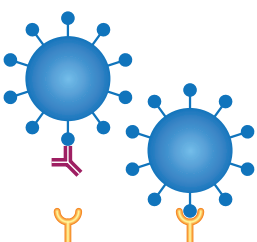
:krk-osaka

## パンデミックからポストコロナへ

### 後遺症と労災認定

アメリカでは400万人の後遺症による経済的損失は70兆円といわれています。若者や女性に多く、症状は倦怠感、集中力低下、咳、嗅覚・味覚障害、記憶障害、息切れ、ブレインフォグ（脳の霧）など。日本の調査では倦怠感21%、息苦しさ13%、睡眠障害11%、脱毛10%の結果が出ています。

後遺症の原因は、●免疫の暴走（サイトカインストーム）や●感染による老化細胞が周囲に起こす炎症（大阪大学微生物研究所）

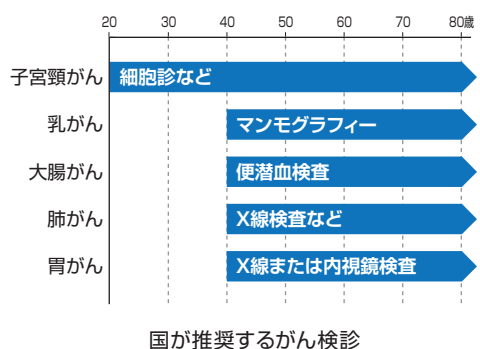


が考えられ、オミクロン株の後遺症は●倦怠感が強い●若い年代の人が重症になる●早く寝たきり状態になる●1年、2年と続くなどが特徴。●ワクチンの接種●感染後2カ月の適切な処置が望まれます。新型コロナウイルス感染の労災認定は8割に及びますが、症状が様々な後遺症については認定までのハードルは高く、職場の理解が支えのようです。

### 健康を損なう受診控え

国立がん研究センターによると2020年に受けたがん診断数はコロナ禍の受診控えによって前年比約6万件減少。「がん」と診断される人は年間約100万人。発見が遅れ、進行して見つめると治りにくくなり、身体への負担も大きくなる」ことを懸念しています。

ロンドン大学のグループは、診断



「生活習慣病は感染症の重症化リスク。受診控えは生活習慣病の早期発見、早期治療にもつながることができない」と受診を呼びかけています。

### コロナ禍からの脱却

12月現在、世界の新型コロナウイルス感染者は6億5千万人超、死者666万9千人超。感染しやすい状況や予防法などの経験値は上がり、ワクチン接種も浸透。デマに翻弄されることはないとはいえ、亡くなる人はいるし、特効薬はありません。インバウンド全面解禁を前に各地域の祭りやイベントは3年ぶりの解禁で、列島はどこも行列の3密。経済に勢いも必要で、空港の水際対策はコロナ前に戻ります。感染拡大のたびの医療ひっ迫はなお課題で、防災意識としてウイルスの変異に備えることは大事です。



# ナッジを使いこなして健康行動へ導く 第1回 トイレでクルクル

■「健康日本21(第二次)」の最終評価  
健康寿命の延伸と健康格差の縮小を基本方向の第2に掲げた「健康日本21(第二次)」の最終評価が取りまとめられました。

運動習慣者の割合は、20歳～64歳の女性は悪化し、65歳以上では男女とも変化は見られませんでした。平成12(2000)年から令和元(2019)年までの20年間でみると、20歳～64歳の男女とも減少しています。

日常生活における歩数の割合は、全体として変化はありませんでした。「歩数の増加を目的とした様々な活動を展開したにも関わらず機械化・自動化の進展や移動手段の発達など、生活環境の変化が労働場面、家庭場面、移動場面における歩行機会の減少をもたらしたことが考えられる。」と分析されています。特に20歳～64歳の女性の減少が大きく、生活環境の変化の影響を強く受けているようです(※1・2)。

■ナッジ(Nudge)とは  
並んで待つレジのフロアに、等間隔の

足形をよく目にするようになりました。ソーシャルスペース、ソーシャルディスタンスという感染予防として人との間隔を促すために足形がスタンプされていると、何の誘導もなく人は自発的に間隔を取って並びます。人々を強制することなく、望ましい行動に誘導するような仕組みはナッジ(nudge)と呼ばれ、直訳すると(肘で)こ突く、(背中を)そつと後押しするとなります。アメリカのリチャード・セイラーが2017年にノーベル賞を受賞したことで注目を浴びました。

わが国では、日本版ナッジ・ユニット(BEST: Behavioral Sciences Team)として、環境省を中心に、関係府省庁や地方公共団体、産業界や有識者などから成る産学政官民連携の取り組みとして2018年に発足しました。行動経済学、心理学など複数の理論を背景としたこのナッジですが、BESTが複数分野で構成されているように人々の行動変容を誘う手法として注目されています。

厚生労働省は、「受診率向上施策ハインドブック 明日から使えるナッジ理論

(※3)」として公表しています。例えば、健診希望日程を募る際、☒欄を施した方が返答率が高い、残数なし日をあえて表示すると返答が早いなど手法は様々考えられます。

そこで、人々を知らず知らずのうちに健康的な行動に導く効果的な戦略として、仕事での身体活動を促すナッジに組み込んでみませんか？

筆者らは、産業ストレス研究24(1)170-176、2016において、都市型企業労働者の勤務中における主観的身体活動量と心身の不調との関係(2)身体活動を誘発する取り組み効果についてとして身体活動を促す仕掛けによる結果を報告しています。運動実践を促すポスターなどの取り組みにより勤務日における身体活動量の増加が有意に認められ、その効果として疲労倦怠感、肩こり、混乱感の減少が認められました。運動実践を促す職場環境の改善の取り組みは勤務日における身体活動量を増加させ、プレゼンティズムの改善に有効である。との報告をしました。

※1 [https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_28410.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_28410.html) ※2 <https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/001000512.pdf>  
※3 <https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000506623.pdf>

## セッティング方法

### 1. 手のイラスト

トイレの左右の壁面に、「手のひらのイラスト」(後方回転矢印つき)を貼る。

便座に座った状態で肩の真横になるように、高さや前後の位置に注意。

### 2. 鶴のイラストや運動の方法

トイレの正面の壁面(またはドア)に、「鶴のイラスト」や「運動の方法」を貼る。

右の壁に「右手のイラスト」を



左の壁に「左手のイラスト」を



鶴の形をイメージできるように、正面の壁面(またはドア)に「鶴のイラスト」を貼る



## 運動の方法

- ①両腕を鶴の羽のように肘を軽く曲げて広げます。
- ②後ろにクルクルと小さな円を手のひらで描いてください。
- ③肩をリラックスして行うのがコツです。
- ④肩甲骨がキュッキュと背骨に寄る感覚があればgoodです。



## 「おいしいは幸せ」を伝えるクリエイティブ

私は、料理撮影を専門とした「STUDIO LDK」の代表として、料理撮影のプランニング、ディレクションを担当しています。「シズルをつかむ」をコンセプトに、食品関連企業様のカタログや広告などで使用する料理写真の撮影、フードプランニングを手がけています。

スタジオ設立までは編集ライターとして料理関係の執筆、食品関連のPRなどに携わっていました。お店を取材して原稿を書くことや商品のプロモーションを考えることは、とても楽しい仕事でしたが、コロナ禍をきっかけに様々なことを考えるようになりました。



2020年春、1度目の緊急事態宣言が発出されたとき、飲食店は休業や時短営業を余儀なくされ、外食産業をはじめ、食に携わる人々に大きな影響を与えました。おいしいお店に行けなくなることに加え、私が生業としていた料理関係の仕事はほとんどキャンセルに。約1カ月、自宅と仕事場を行き来するだけの生活で、毎日の食事はもちろん自炊。遊びにも行けない、飲みにも行けない生活を「つまらない」と思っていました。でも、日が経つにつれ、家で時間をかけて作る料理の楽しさに目覚めたり、家族とゆっくり



STUDIO LDKのロゴは、コンセプトである「シズルをつかむ」を体現したものだ。

# STUDIO LDK.

スタジオはJR西大路駅から徒歩約2分の場所にあります。見学や撮影のご用命はHPの問い合わせからお願いします。

STUDIO LDK  
<https://studioldk.xyz/>

話しながら食べる時間を愛おしいと感じるように。

あるとき、「人にとって食べるという行為は、ただ栄養を摂取するだけでなく、生活や人生を豊かにするものなんだ」と実感したのです。「食は楽しい、食べることで幸せを感じて」とPRしていた立場であるにも関わらず、忙しい日々の中で私自身が「食の幸福感」をおさなりにしていたのです。この矛盾を目の当たりにし、自分の仕事への向き合い方、自分が本当に伝えたいことは何かを改めて考えました。そこでムクムクと湧いてきたのが「いつかやってみよう」と夢のプランとして考えていた料理撮影スタジオの設立でした。お金のことも、仕事のことも何も考えず、「今やらなくては後悔する」という思いと勢いだけで準備を始め、2021年7月にオープンの日を迎えました。



スタジオの名前である「LDK」は、文字通り「リビングダイニングキッチン」。生きていく上で大切にしたい「暮らしと食」をクリエイティブの視点で見つめ直し、多くの方の人生を豊かにする「暮らしと食」を伝えたいとの思いから、この名を拝しました。だから、いわゆる映えやオシャレなクリエイティブは私たちの本筋ではありません。少しカッコ悪くても「おいしそう」「食べてみたい」「こんなふうにしてみたい」と思ってもらえる成果物を提案することをポリシーとしています。

私がコロナ禍で感じたように、何か困ったことや大変なことがあっても、きつとおいしいご飯があれば、ひとときであつても幸せを感じられるはずです。またスタートしたばかりの小さなスタジオですが、「おいしいは幸せ」を伝え、誰かの暮らしを豊かにするお手伝いができれば、こんなにも嬉しいことはありません。



おいしいものが大好きなスタッフが撮影した料理たち



スタジオ内の様子



# 健康 CALENDAR 小雪

## 初雪が舞い始める頃

「小雪(しょうせつ)」は二十四節気の一つ。11月22日〜12月6日頃を指し、23日「新嘗祭」は、天皇陛下がその年に収穫された五穀や新酒を神々にお供えする宮中行事です。庶民の年中行事「歳暮」の準備を始める時期としても知られています。

### 睡眠負債に気づいていますか

秋は毎年短くなり、日々の寒暖差に疲労もたまりがちです。ちよとした睡眠不足が続くことで蓄積される睡眠負債。次のような症状はありませんか？

- 日中眠気がある、疲れが取れない
- 記憶力が落ちる、注意力が散漫になる
- うつ症状、イライラ感が出現する

健康診断で睡眠障害を訴える人は約4割。生活習慣を見直す「お昼寝部屋」を導入するなど、働く人の睡眠改善プログラムが企業で動き出しています。

睡眠の役割は脳と身体を休めること。寝ている間に新陳代謝を促進し、疲労を回復させます。睡眠が不足すると、眠気や疲労感、不安感だけではなく、血糖値や血圧に悪影響して生活習慣病のリスクを高めます。免疫力が下がり、風邪を引きやすく、食欲を亢進させるホルモンの分泌が盛んになって太りやすくなります。

理想の睡眠時間は朝起きた時の満足感と昼間の元気。以下を参考に、負債は無理のない毎日の積み重ねで返済しましょう。

- 朝、日光を浴びて体内時計を調整
- ストレッチなど軽めの運動で身体をほぐす
- 昼に10〜20分ほど目を閉じる、または昼寝をする
- 夜は湯船でリラクセス。深酒はしない
- スマホ、パソコン操作は就寝1時間前までに
- 平日も休日と同じ時間帯に寝起きする



## SENNAN LONG PARK

(泉南りんくう公園)

関西国際空港島の対岸、大阪府泉南りんくう南浜に2020年7月、誕生した「SENNAN LONG PARK (泉南りんくう公園)」。



公園に隣接する泉南マーブルビーチとタリサザンビーチは「日本の夕日百選」に選ばれている。大阪湾に沈む夕日と、関空島から離着陸する飛行機が重なる風景が美しい。



「アクティビティエリア」にひとさわ高くたすむ、15.5メートルの絶景型アスレチック。4階層全111エレメント(コース)に挑戦できる。また3×3バスケットコート、スケートパーク(いずれも無料)などもある。



「コミュニティエリア」には、おしゃれなカフェやテラス席のあるレストラン、バーベキュー場が立ち並び、「マルシェエリア」では、岡田浦漁業協同組合主催の「海のマルシェ」が毎週末開催される。「グランピングエリア」では、全室オーシャンビューの独立型ヴィラに宿泊できる。





vol.22

## 「イクメンの日」



### 目元の強調や洗顔料が話題

男性化粧品市場規模1585億円。娘から父へのプレゼントとしても好評! 男性店員も活躍するデパートの特設メンズコスメ売り場が盛況です。肌の手入れや化粧は「自分らしさ」に自信が持てるという心理療法やリモートワークでの画面アップに耐えるためにも見逃せません。もっとも、男性が化粧をしなくなったのはここ100年くらいで、性差が生まれたのは明治以降。貴族も武将も権威の象徴や身だしなみに欠かせないアイテムでした。

### 男性にもある「産後うつ」

1歳未満の子を育てる世帯では父親の11.0%、母親の10.8%に精神的な不調のリスクがあり、父母ともがあると判定された世帯が3.4%にのびます。●やる気や食欲が落ちる ●集中力がなくなる ●仕事の効率が落ちる、などに気づいたら医療機関を受診してください。「うつ」に加え「ボンディング障害(子どもに愛情を抱けず、無関心になったり、怒りを向けたりする状態)」が自身に起こることを自覚することも大切だそうです。



### 育児休業制度は世界でも高水準

通常育児休業は夫婦同時でも配偶者が専業主婦(主夫)でも取得可能、育児休業給付金(最大で賃金の67%)あり。さらに産後パパ育休(出生児育児休業)を併用すれば子どもが1歳(最長で2歳まで)になるまで最大4回分割で取得できます。専業主婦2%のスウェーデンでは、朝早くから育児と料理をこなす男性の育児休暇は5カ月(日本は1週間)が普通。公園での育児パパも日常的。子育ての場に父親不在の日本とは景色が異なります。



### 父親向け育児情報誌

“子どもの発育は十人十色。パパママのマニュアルは存在しない”。仕事と家庭を両立させ、子育てを楽しみたいパパのバイブルは2006年創刊の「FQ JAPAN」。食事、遊び、病気などの育児ノウハウ&アイテムの知識が満載。ルーツは国を挙げて女性の社会進出を推進している英国発の雑誌「FQ」。SOSの即答には音声メディアもお役立ちのようです。

### 「育休」と「国際男性」の日

9月19日は「育休を考える日」。10月19日は「イクメンの日」。10(父さん)19(育児)の語呂合わせで、2010年新語・流行語大賞トップ10入り。そして11月19日は「国際男性デー」。ジェンダー平等を促す日として、1999年にカリブ海の島国、トリニダード・トバゴで始まった国際的イベントで中国、米国、英国など数十カ国で祝います。



### 「ワンオペ」育児は邪道

男らしさのホルモン・テストステロンは、子どもの誕生で分泌が減るとか。男性に備わる育児本能です。古来、人の子育ての基本は複数の大人が世話をする協同育児。母親も様々な仕事や役割をしていたはずで、現代のように1人で育児に専念するスタイルは極めて不自然です。仕事に早く復帰したい母親も、できるだけ子どもの側にいたい父親もいる、子どもの周りには多様な大人の存在が大切です。

### 育児と仕事の理想的分担

家事、育児の理想的役割分担についての調査では「男女が均等に分担」と回答した人が55%。「女性を中心にやる」15%、「男性を中心にやる」は4%。理想では平等な負担を望む男性が半数以上ですが、「育休取得に不安を感じる」人は49.3%。理由は「復帰後の待遇、職場の雰囲気が心配」が58.9%。ちなみに育休を取らない理由は ①人手不足 ②取得しづらい雰囲気 ③自分しかできない仕事だから ④収入を減らしたくない など。

### 「らしさ」に男はつらいよ

日本のジェンダーギャップ指数の順位は116位。意識調査では約半数の男性が職場や家庭で「男だから」の固定観念に生きづらさを感じています。男性が思う男らしさは「仕事での成功や家族を養う経済力」。具体的には“競争に勝つ”“弱音を吐くな”や“デートで多く払うべき”“女性をリードすべき”など。男性が「らしさ」の生きづらさを可視化することで、よりよい社会の実現が早まるのではと考えられています。



ジェンダーギャップ指数：経済・教育・政治参加などの分野で世界各国の男女間の不均衡を示す指数

データ参考：朝日新聞デジタルアンケート、(社) Lean in Tokyoの意識調査、三菱UFJリサーチ&コンサルティングの調査、国立成育医療研究センターの国民生活基礎調査解析

推計より6年早く少子化加速

2021年、日本人の子どもの出生数は81万1604人で過去最少。前年より2万9千人(3.5%)ほど少なく、厚生労働省の推計より6年早く少子化

の加速が鮮明に。日本人の人口が1億人を切るのも想定49年より早まりそうです。また、死亡数は戦後最多の143.9万人。新型コロナウイルス感染症によ

る死亡者数は約1.6万人。人口10万人あたり死亡率の最高は大阪府でした。自然増減数はマイナス62万8205人で過去最大の減少となりました。

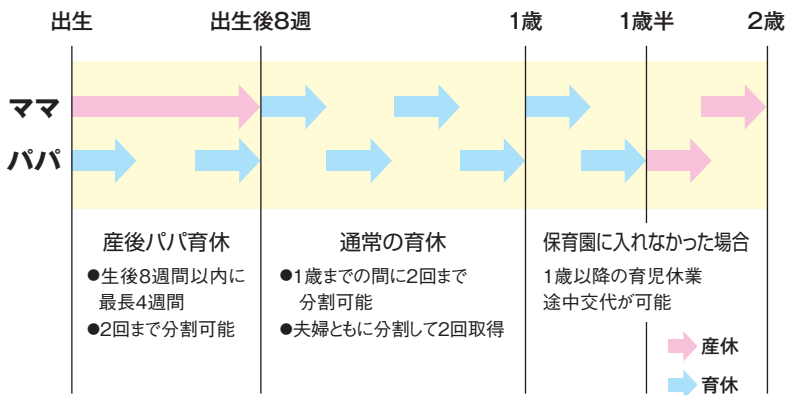
産後・パパ育休(出生児育児休業)

1歳(最長2歳)未満の子どもを育てている人なら誰でも取得できる育児休業。1992年の育児休業法施行以来、男性の取得率は2008年度に1%超え。19年度で7.48%(女性は83%)。21年度の育児介護休業法施行で過去最高の13.97%に。国の目標は25年までに30%です。

このたびの改正 ①22年4月から、妊娠・出産を届け出た労働者に育児の取得を個別に働きかけるよう企業に義務付け、②10月からは出生児育児休業通称「産後・パパ育休」の導入によって育児の取り方が変わっています。原則として分割して取れなかった通常の育休制度も2回分割ができるようになり、産後・パパ

育休と併用すれば子どもが1歳になるまで最大4回に分割できます。分割の利点は●連続して長く休むのが難しい人が取りやすい●夫婦間で交代しやすい●キャリアを中断するリスクが減る、などの利点で期待されています。また、働きながら給付金を受け取る上限は月80時間。育児中の社員が短時間仕事ができる制度を取り入れる企業もあつて、●収入を減らしたくないという要件もクリアできそうです。

育休期間が長いほど混乱する企業もあるので、育休プランの相談はできるだけ早めに申し出ることや上司から声をかける気遣いが新制度の取得アップにつながると思われます。



取得しやすくなった育休分割(例)

働き方の選択肢に週休3日制

日本の大企業も導入予定の「週休3日制」は欧州を中心に議論が活発です。試してみると、女性は育児に当てることで心のゆとりができ、職員のストレスは軽くなつて●仕事の手はずに気配りや顧客へのサービスの質を保つための工夫が生まれ●午後3時以降の会議を禁止

●コーヒープレイクは短くなどのメリハリで生産性は下がらなかったことで、英国、スペインでも実験してみる予定。日本型雇用は世界でもまれな仕組みといわれますが、幅広く経験し成長できるメンバースhip型にこだわる一方、新しい人事ではジョブ型を取り入れるようです。

働き過ぎの米国人に強制休暇

主要国で平均年間労働時間が最も長い米国で、長期休暇や病気の際の有給休暇など、休みの制度を充実させる動きが加速しています。米国は1791時間(日本は1607時間)で日本はパートタイムで働く人が増えて平均では労働時間が減つて04年以降は米国がトップ。

コロナ感染拡大後の深刻な人手不足のなか、好待遇で人材を確保したい企業の考えやコロナウイルス流行で労働者の健康管理を重視する風潮が後押しして「勤続4年」ごとに6週間の強制休暇や「3カ月ごとに5日以上」の強制有給休

暇」など、休暇を取りやすく工夫する動きも活発のようです。

コロナとインフル同時流行を想定

今冬はインフルエンザとコロナウイルス「第8波」とのハイブリッド型流行が懸念されています。同時流行の場合、感染者は1日最大インフルエンザ30万人、コロナ45万人に上ると予測され、厚生労働省は「発熱外来」がひっ迫しないよう、発熱患者の受診や療養の流れを示して協力

を呼びかけています。

また、政府は新たな感染症への備えとして、1868年設置の兵隊仮病院を起源とする国立国際医療研究センターと1947年創設の国立感染症研究所を統合して日本版CDC(米疾病対策センター)を創設する予定のようです。

| ジョブ型(欧米)         |      | メンバーシップ型(日本)   |  |
|------------------|------|----------------|--|
| 仕事を特定して欠員募集      | 採用   | 仕事を特定せずに新卒一括採用 |  |
| あらかじめ社外で能力を身につける | 教育   | 社内で未経験者を育てる    |  |
| 希望する限り同じ仕事を続ける   | 仕事内容 | さまざまな仕事を経験する   |  |
| 仕事によって決まる        | 報酬   | 勤続年数や年齢が基準     |  |
| 職業別や産業別          | 特徴   | 企業別            |  |

ジョブ型とメンバーシップ型



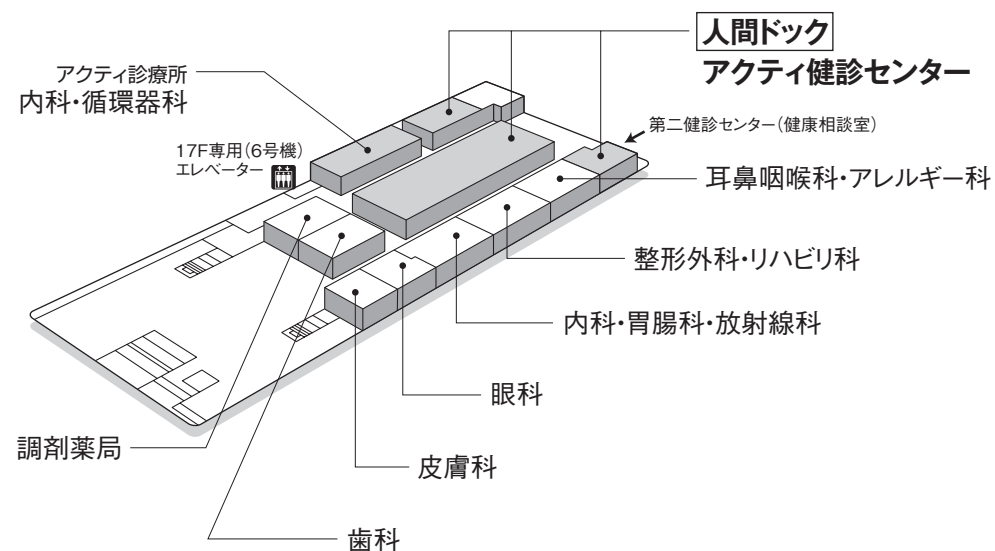
# 健康・コミュニケーション 大阪ステーションシティ総合クリニック



便利な梅田ターミナルの中心にある  
忙しいビジネスマンのための医療センター。  
時代の要請であるグループ医療の推進をモットーに  
最高の技術と最新の設備で  
健康管理と疾患治療にあたります。



サウスゲートビル **17F** 日曜・祝日 休診



大阪ステーションシティ総合クリニック 〒530-0001 大阪市北区梅田3-1-1

## 健 診 新 世 紀

附属健診センター

都心の健康ステーション  
アクティ健診センター



〒530-0001 大阪市北区梅田3丁目1番1号  
サウスゲートビル17階

アクティ健診センター ☎06-6345-2210

- JR大阪駅直結
- 地下鉄梅田駅すぐ
- 阪急電車・阪神電車 各大阪梅田駅すぐ

新・健康発見所  
千里LC健診センター

定期健診・特定健診  
千里LC第二健診センター



〒560-0082 大阪府豊中市新千里東町1丁目4番2号  
千里ライフサイエンスセンタービル

4階 千里LC健診センター ☎06-6873-2210

12階 千里LC第二健診センター ☎06-6873-2211

- 北大阪急行(地下鉄御堂筋線)千里中央駅北出口すぐ
- 大阪モノレール 千里中央駅徒歩5分

今の健康状態を知りたい

■人間ドック

健康は人生設計の手段

■定期健康診断

健康寿命はもっと延びる

■生活習慣病健診

脳血管疾患の発見と予防

■脳ドック

がん、心臓病、脳卒中の早期発見

■総合精密人間ドック



人生100年時代を  
より豊かに幸せに  
私たちが目指すのは  
生涯を通じた健康づくりの  
サポートです

[機関誌] 関西労健 102

発行日 2022年12月25日  
発行人 今 岡 渉  
編集人 山 口 哲 也

発行／一般財団法人 関西労働保健協会  
大阪市北区梅田3-1-1 サウスゲートビル17F 〒530-0001  
TEL (06)6345-2210(代) FAX (06)6345-2805