



令和6年12月号

ほけんだより

北海道ハピネス株式会社 管理課

第03号

ヨガで心と体を整える

北海道ハピネスは「健康事業所宣言」をしています！

今回のテーマは「ヨガ」。ブームになって久しいヨガですが、ゆったりとした動きで体をほぐし、呼吸法などで心も落ち着く・・・というイメージがありますね。実際、むくみや冷えの改善、免疫力アップ、血流改善によりホルモンバランスが整うとされています。それに加えてメンタル面では、ストレスが軽減され、大きなリラックス効果が得られるそうです。心にも体にもやさそうなヨガをできる範囲で始めてみませんか？



初心者向けのYouTubeチャンネル

【B-Flow】

5～10分の気軽なものから、50分ほどのじっくりヨガまで、様々なレッスンがあるので自分のペースで続けられそう。



初心者向けのヨガアプリ

【Daily Yoga】

自分の希望するヨガの種類、どうなりたいかなどを選択すると、自分に合ったエクササイズをアプリが考えてくれます。

年末年始にお試しください！！

今回、協会けんぽのサービスとして行っている「フォローアッププログラム」を利用し、みなさんに動画による運動プログラムをご紹介できることになりました！

利用できるプログラムは「腰痛・肩こり予防ストレッチ」です。腰痛や肩こりでお悩みの方、痛みの場所のチェックからその原因とセルフケア方法を教えてくれるこのプログラム。少しゆっくりできるお休みの日にでも、ぜひ視聴して実践してみてはいかがでしょうか？

視聴の仕方は、毎月の給与明細封筒に印刷されている「**北海道ハピネススタッフ用公式LINE**」のQRコードからお友達追加をしていただくと、**12月27日頃**に動画の配信アドレスを一齐送信します。LINEに記載されているアドレスにアクセスしていただくと動画を視聴することができますので、ぜひお試しください！！

動画視聴期間 2024年12月25日～2025年1月24日



社員もやってみたコーナー

協会けんぽで、「ベジチェック」という機器を貸出していただきました。1週間という短い期間限定ということで、皆さんに使っていただくことは出来ませんでした。機器に手を置くと野菜の摂取量がわかるということで、事務所のみんなは次々に試していました！結果分布図の写真です(笑)！

今月の一言

～管理課小山の一言～

皆さん運動してますか？忙しい方には手軽にできるスクワットをおすすめします。まずは無理せず10回程度から始めましょう。ポイントは膝を前に出さないようにして腰を落とします。正しいフォームだと少ない回数でも効果的です。基礎代謝の上昇・血行促進も見込めるのでぜひお試しあれ！

次回のテーマは

1月号のテーマは
「食事」です！！

お楽しみに！！