

季節の変わり目とともに後期が始まり、お忙しい毎日をお過ごしのことと思います。

2019年に創刊した「ウェルネス通信」も足かけ早3年目となりました。その間2019年12月からの新型コロナウイルス感染症の出現流行、また温暖化による気候の変動がもたらす身体への影響など、多くの困難と変化を経験してきました。それにより皆様の働く環境も大きく変化されたことと思います。このような状況の中、これまで以上に学内における職種や組織の壁を越え、連携そして協働しながら、課題に取り組む必要性を認識しつつ、「ウェルネス通信」をお届けしたいと思います。健康経営を推進する本学は横浜健康経営認証AAA取得しているものの、「肥満」「運動不足」「睡眠で十分休養できていない」といった生活習慣の改善が必要とされる3つの健康課題があります。今後も健康課題を改善のヒントになるような情報を発信していきます。今年度は産業医がオンデマンドで教職員に向けて「産業医 Dr. EBANA のちょっとE(いい)話」の配信も開始します！！ご期待ください。



「神大教職員の3人のうち1人は睡眠で十分休養できていない」と感じています…睡眠負債にご注意！

日々の睡眠不足が慢性化し、借金のように不眠や睡眠不足などの睡眠に関する問題が蓄積された状態を「睡眠負債」といいます。

睡眠負債が続くと、ストレスを感じやすくなりメンタルヘルス不調のリスクも高まってしまいます。そのような不調を解消するための良い睡眠のポイントは3つ、「量」、「リズム」、「質」です。

①量； 平日6時間は眠るようにしましょう。もし睡眠不足の場合は昼間の15分程度の短い仮眠がおすすめです。

②リズム； 夜遅くにスマートフォンやパソコンのディスプレイを見るのは避けましょう。これらから発光されるブルーライトは、体内時計をずらし、寝つきを悪くします。少なくとも寢床に就く90分前にはストップできると良いですね。

③質； 適度な運動で、深く、長く眠れるようになります。

20～30分のウォーキングを週2～3回行うだけでも効果があります。

夕方以降のカフェイン摂取は寝つきを悪くするため避けましょう。

寝酒は寝つきを良くしますが、眠りを浅くして、早く目が覚めるようになります。

適量にして、休肝日を取るなど、節度のある飲み方にしましょう！

コロナ禍でちょっとお酒が増えている方も多いようです。



参考； [eラーニングで学ぶ15分でわかる働く人の睡眠と健康 \(mhlw.go.jp\)](https://www.mhlw.go.jp)

[クイズ・働く人の睡眠と健康 \(mhlw.go.jp\)](https://www.mhlw.go.jp)

健康経営 食の支援

からだに良いお食事は体験するのが一番、昨年に引き続き今年も低カロリーで高タンパク「バランスの良いお弁当」を販売します！！
今年度は回数を増やして10月～1月の間に8回販売を予定しています。

★教職員 特別価格★

ご飯(大)500円 ご飯(中)480円 ご飯(小)460円

各販売日・献立・予約はこちらから →



URL <https://forms.office.com/r/vJBTns9rbS>

参考； [第3回学校法人神奈川大学 健康経営推進会議が開催されました／お知らせ](#)

[教職員の皆さんへ | 神奈川大学 \(kanagawa-u.ac.jp\)](#)

教職員専用

バランスよく、おいしい！ヘルシー！

健康経営 (食の応援)

計8回 10月～1月まで。
*毎回メニューが変わります。

さらにおいしくパワーアップ

第1回：10月19日(水) 4キャンパスで販売！！

野菜とタンパク質がたっぷり！

ご飯の量を選べる！
大(200g) 650～710kcal
中(150g) 560～620kcal
小(120g) 520～580kcal

管理栄養士 小野 千加子先生 監修
神奈川大学生協 コラボ弁当

※写真は、ご飯180g
コンビニおにぎり1個・110g程度

皆さん、こんにちは。記録的な暑さが続いた今年の夏でしたが、いかがお過ごしでしたか。

暑さのピークが落ち着いて、季節の変わり目が訪れるこれから、体調変化に気を付けたい時期でもあります。私たちの自律神経は、活動時に活性化する交感神経と、リラックス時に活性化する副交感神経が、シーソーのようにバランスをとっていますが、同時に、寒暖差から身を守り、身体機能をコントロールする役割も担っています。今年の猛暑で、少なからずダメージを受けている可能性もあり、ストレスや疲れとなつて蓄積している人もいらっしゃるのではないのでしょうか。

まだまだ暑さが続き、「なかなか寝付けぬ」「疲れがとれない」「朝早くから目が覚めてしまう」など、睡眠不足や睡眠の質の低下も起こりがちです。脳の疲労を回復させる唯一の方法が、睡眠だと言われています。睡眠は、副交感神経に作用して心身をリラックスさせてくれます。質の良い睡眠をとるためには、環境を整えることも大切です。温度や湿度を快適に保つことや、朝日が差し込んで眩しい、外の音がうるさいなど、眠りを妨げてしまうような要因がある場合には、遮光や防音のカーテンを使用するのもよいでしょう。

その他、夏休みは楽しいイベントが多い反面、つい食べ過ぎたり飲み過ぎたり、生活リズムが乱れるなど、身体にとっては思いのほか、負担になっているかもしれません。夏に疲れた身体を労りながら、健康を保ち、来る秋を楽しみたいですね。

管理職の方へ

「最近ちょっと元気がない」「口数が少なくなった」「仕事の能率が悪くなった」「見た目にはわかるくらい痩せた（太った）」「イライラしているようだ」など、部下の様子に気になることがありましたら、お気軽に産業カウンセラーをご紹介ください。キャンパス毎の相談先はこちら↓です。

所属キャンパス	相談先	相談日時	場所
横浜キャンパス	押川 pt128017aw@kanagawa-u.ac.jp	毎週火曜日 11:30~18:30	19号館 2階
	桃谷 pt128018ns@kanagawa-u.ac.jp	毎週木曜日 11:30~18:30	19-215
湘南ひらつかキャンパス	押川 pt128017aw@kanagawa-u.ac.jp	第1水曜日 11:30~18:00	11号館 138
みなとみらいキャンパス	押川 pt128017aw@kanagawa-u.ac.jp	第4月曜日 11:30~18:30	2階
中山キャンパス	押川 pt128017aw@kanagawa-u.ac.jp	第2・4月曜日 11:00~18:00	3号館 3階会議室

相談窓口のご案内（横浜キャンパス・湘南ひらつかキャンパス・みなとみらいキャンパス）

- 最近、身体の不調が・・・実は、悩み(心)の問題が身体に症状が出ているのかも・・・
そんな時は専門医に相談してみてください 相談はすべて無料です
(専門医；内科・心療内科・精神科・整形外科・婦人科)
- 誰かに話を聞いてもらいたい そんな時には産業カウンセラーに相談してみてください
- 身体測定、血圧測定、健康相談、また誰にどのように相談したら良いかわからないなど
お気軽に保健師・看護師・養護教諭にお声をかけてください

※利用詳細はHPをご覧ください

[神奈川大学 保健管理センター（教職員向けサイト）](#)



神奈川大学 HP→教職員の皆さんへ→その他
→保健管理センター