

FY22 HNZ/O Wellness通信まとめ

内から外から健やかに!～SDGs目標達成に向けて～

2023.03.02



JAPAN AIRLINES

【FY22 HNZ/O Wellness実施活動名】

～下期を迎えるにあたりマインド～

内から外から健やかに！ ～SDGs目標達成に向けて～

(～SDGs目標の以下に該当～)

- ③すべての人に健康と福祉を
- ⑤ジェンダー平等を実現しよう
- ⑧働きがいも経済成長も



【職場の課題】

- ・長時間PC/タブレットを使用する環境にあり目を酷使している
- ・座ったままの同じ姿勢での作業が多い
- ・シフト制のため食生活が不規則になりがちである

今後、お役立ち情報を定期的に配信してまいります！



まずはこちら⇒

QUPiO+

秋の健康フェスタ開催!!

開催期間: 2022/10/1(土)～11/30(水)

ウォーキングを続けたり、生活習慣改善に挑戦して、
QUPiOポイントをゲットしよう!

・開催期間 : 10/1(土)～11/30(水)
 ・エントリー開始 : 9/24(土)
※ウォーキングコース(チーム制)のエントリーは
10/25までが切となります。
 ・入力締切日 : 12/8(木)
 ・ポイント付与 : 12月末頃予定

**最大4,400ポイント
ゲットのチャンスです!**

4つのコースの中から1つ以上に参加して、毎日の記録を付けましょう。
達成の度合いに合わせてポイントが獲得できます。

Aコース	ウォーキング個人制コース	個人で歩数の記録を楽しむコース
Bコース	ウォーキングチーム制コース	チーム合計歩数を競うコース
Cコース	生活習慣改善コース	生活習慣改善のため項目から、2つ以上を選んで毎日〇×で達成をチェックするコース
Dコース	運動不足解消コース	運動不足解消のため項目から、2つ以上を選んで毎日〇×で達成をチェックするコース

お友達を紹介してポイントをゲットしよう!!

まだ QUPiO+へ登録していない方を誘ってご参加いただくと誘った方も！誘われた方も！ポイント(100P)がゲットできます！

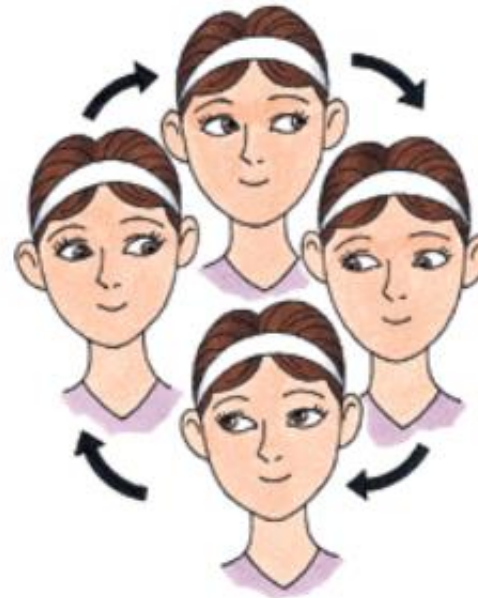
日本航空健康保険組合

目スッキリ👁️今すぐできる疲れ目対策 ～回す！押す！温める！～

～Wellness通信Vol.2～

目の体操

両目を見開いて、上下左右に大きく回します。
右回りと左回りを数回ずつ行ったら、目を閉じて少し休みます。



ツボ・マッ サージ①

目の周りの骨を指で抑え、気持ちいいと感じるところを見つけて少し強く押してください。ただし、眼球を抑えつけないように注意してください。



こめかみや首筋には、目の疲れや肩凝りのツボがあります。

ツボ・マッ サージ②



手の親指と人差し指の間（イラストの点の位置）を反対の手の親指でもむのも効果的です。



温める①



温かいタオルをまぶたの上へのせます。



お湯を入れた湯飲みを二つ用意し、その湯気で温めてもよいでしょう。

温める②



まぶたの上に**温かいシャワー**を数分間あてるのも効果的です。



肩凝りがあれば、**ドライヤーの温風**を凝っている箇所にあてるとよいでしょう。肩凝りが解消することで目の疲れがとれることも少なくありません。

サステナブルな HNZ/Oへ

長時間同じ姿勢のまま仕事をしていると目も緊張しますよね！

無理をしないで気持ちよく

「回す！押す！温める！」を意識的に行い、
目をいたわってあげたいですね・・・
ストレス解消にも効果あり！



内から外から健やかに！
～SDGs目標達成に向けて～

(～SDGs目標の以下に該当～)

- ③すべての人に健康と福祉を
- ⑤ジェンダー平等を実現しよう
- ⑧働きがいも経済成長も



～ストレッチのすすめ～



日々のデスクワークで目、肩の疲労も蓄積気味かと思えます。
Wellness通信Vol.2では「目の疲労軽減」にフォーカスしてお届けいたしました
Vol.3はストレッチです！
椅子に座ったまま出来るストレッチもございます。
是非お試しください！

ストレッチの3大メリット

1 柔軟性が上がり、
日常生活が楽になる

筋肉に柔軟性がなく硬くなっていると、関節の可動域が狭くなり、本来の身体のパフォーマンスが十分に発揮できなくなります。ストレッチで筋肉を柔らかくして柔軟性を上げることで、階段の昇り降りが楽になる、高いところにも手が届くなどの日常の動きが軽快になります。

2 自律神経を整え、
ストレスを解放

自律神経は活動状態の「交感神経」とリラックス状態の「副交感神経」がバランスよく働いていますが、40代以降は交感神経が優位になり、筋肉が緊張しやすくなります。ストレッチは副交感神経の働きを活発にし、自律神経のバランスを整えます。寝つきがよくなる、リラックスできるなどの効果があります。

3 疲労物質を取り除き、
コリや痛みを解消

身体のコリや痛みの原因は、長時間のデスクワークやスマホの見過ぎ、運動不足で筋肉が硬くなっていることが原因。ストレッチで伸ばした筋肉の血流が良くなり、酸素が巡り、蓄積した老廃物が流されていくため、コリや痛みが解消されていきます。

ストレッチをする時の注意点

筋肉は動かさないと、どんどん硬くなり、放置すれば、痛みやコリの原因となります。「症状が軽いうちに、ストレッチで筋肉を少しでも伸ばしておけば、身体の負担が軽減されます」と、なまさんは言います。わかりやすく日常生活に例えると、キッチンの洗い物が出たら、その都度、洗っておけば、シンクに汚れた器

がたまることなく、片付けが楽になります。「これと同様に、少しでもコリや違和感があると感じたら放置しないで、ストレッチで身体をほくしてみてください。といってもがんばりすぎると離れないので、気がついた時に2、3分、ストレッチをする習慣をつけたいと思います」



1 1分間続ける

「ストレッチは1分以上続けなければ、効果が出ない」ということがエビデンスでわかっています。次のページで紹介しているストレッチは、「20秒×3セット（トータル1分間）」を毎日に行いましょう。

- 1セット目=1〜2cm伸びるイメージ
- 2セット目=1セット目の限界値から始める
- 3セット目=2セット目の限界値から始める



2 反動はつけない

今回、紹介しているのは、静止した状態で1方向に伸ばす「静的ストレッチ（スタティックストレッチ）」で、1分間ゆっくり伸ばすことで、可動域を少しずつ広げながら、固まった筋肉をほくします。反動をつけて無理に伸ばすと、この効果が得られず、ケガの原因にもなります。



3 優しく呼吸をする

伸ばす時は、息を吐きながら行いましょう。「アー」と力強く吐くと、身体に力が入って筋肉にうまくアプローチできません。特に運動不足の人は、息を吐くことが難しくなっています。優しくダラダラと息を吐くイメージで行くと、身体が緊張せず、筋肉が伸びやすくなります。



4 がんばりすぎない

ストレッチ中に、痛みが出る場合は、全身に力が入っているのが原因です。筋肉トレーニングの場合、鍛えたい部位を意識するほど筋肉が収縮して効果が上がりますが、ストレッチの場合はその逆で、意識するほど筋肉が緊張してしまいます。「伸びているなあ」と感じる程度で十分です。



5 朝は動的ストレッチ、夜は静的ストレッチ

筋肉が収縮している起床時は、ラジオ体操のように身体を動かす「動的ストレッチ（ダイナミックストレッチ）」がおすすめです。反動をつけて関節の可動域を広げて身体を動かさやすくするので、運動前や1日の始まりに効果的です。睡眠後や入浴後には、副交感神経が優位になり、リラックス効果が得られる「静的ストレッチ」が最適。入浴後は血行が良くなり、筋肉が伸びやすいベストタイムです。



椅子に座ったまま出来るストレッチ!!

首まわりのストレッチ

スマホによる首疲れをとる

スマホ使用時の下を向く動作を続けることで、アゴから鎖骨にかけてつながる「広頸筋」が硬くなり、アゴまわりの筋肉が下に引っ張られて「口角が下がる」状態に。広頸筋は口角を下に引っ張る力があるため、下がってしまいやすい口角をストレッチでニュートラルな位置に戻します。ストレートネックの予防や改善にも効果的。



1 姿勢をまっすぐにして、手のひらを合わせ、親指をアゴの下へのこみにさせる。

2 首の後ろ側を登園しながら中指を天井に向かってつきあげる。20秒×3セット行う。



伸ばす筋肉 → 広頸筋

難しい人は、鎖骨に手を添えて、首を約45度上に伸ばす。目線は伸ばす方向に向ける。左右各60秒行う。



首まわりのストレッチ

首から背中 ガチガチ疲れを解消

首から肩、背中に大きくつながる僧帽筋は、肩口から身体の重さを支える働きがあります。肩を持ち上げたり、引っ張ったりする時に働く筋肉で、日常生活ではあまり使われないため、硬くなりやすく、コリの原因になります。首まわりに違和感のある人や背中が硬いと感じる人にもおすすめのストレッチです。

1 両指を交差させて、踵の高さ(おでこの高さ)にのせる。

2 ひじを絞り込み、踵を真下に落とすと、首の後ろから背中にかけて自然に伸びる。背中を充めたり、胸や肩に力を入れないように注意する。20秒×3セット行う。



伸ばす筋肉 → 僧帽筋

上半身のストレッチ

肩まわりのストレッチ 猫背を改善する

デスクワークなどで長時間、肩がみの姿勢を続けると、脇腹の筋肉「腹斜筋群」は、縮んだまま硬くなります。身体をねじったり、前後左右に動かす働きを持つ筋肉で、硬くなるとスムーズに動きません。背中が丸まって猫背になり、顔も前に倒れるので首コリの原因にも。デスクワークの合間に行ってみましょう。

1 壁の真横に立ち、外側の手を壁につける。

2 天井に向かってグーッと中指を突き上げるイメージで伸ばす。20秒×3セット行う。手を壁につけるのが難しい人は、腰に手をあてて身体を横に倒す。横っ腹が伸びている感じがすればOK。

よしのりから
伸ばす筋肉 → 腹斜筋群



腕のストレッチ 腕疲れをスーッと解消する

「力こぶ」といわれる上腕二頭筋は、パソコンやスマホの画面操作にも使われる筋肉ですが、意識してケアすることが少ない部位です。硬くなると、肩口からひじ関節までの筋肉が縮まるため、姿勢が悪くなり、首にも負担がかかります。関節の位置が崩れず「巻き肩」や、背中に肉がつきやすい体型にもなります。



よしのりから
伸ばす筋肉 → 上腕二頭筋



1 壁の正面に立ち、中指を下向きにして手のひらを壁にぴったりつける。

2 腕を曲げないように身体を反転させる。力こぶが張るように伸ばす。左右20秒×3セット行う。



難しい人は、ひじを伸ばして手首をそらした状態で、力こぶを反対の人差し指、中指、薬指で押し込むようにマッサージ。気持ちいいと感じる程度で行う。



Wellness 通信 Vol.4

自律神経を整える・腹式呼吸のススメ

・ ・ マスク生活呼吸が浅いと感じています ・ ・

早いもので11月も終わってしまいました。コロナ第8波の影響も感じる日々ですが多忙な当直の皆さま、おすこやかに過ごしてはいかがでしょうか??マスク生活長く、自分でも呼吸が浅いと感じることがあるのですが、今回は呼吸と自律神経について共有させていただきます。

心身の疲労を回復させるには良質な睡眠といわれますが、そのポイントは自律神経だそうです。自律神経を整える、とはよく口にしますし意識したいものの、本当に難しいと感じます。

通常的生活では日中心身を興奮させる交感神経がオンになり、夜は心身をリラックスさせる副交感神経がオンになります。現代人は夜遅くまで仕事をしたり、強い光を浴びたりしているので夜になってもなかなか休息モードに切り替わらず睡眠の質が低下しています(まさに我々の生活です)。そこで有効なのが「腹式呼吸」だそうです。腹式呼吸は自律神経を刺激し、副交感神経をオンにしてくれるので、心身をリラックスさせる効果があります。腹式呼吸を5回するだけで直後の睡眠の質が向上したという報告もあるようです。(ピラティスに通っていたことがあります。ピラティスの胸式呼吸は逆に交感神経を刺激するものでした・・・)

呼吸とはとてもシンプルですが、丁寧にを行うのは難しいもの。周囲に人がいない帰り道、また、ご自宅でのオフモード時、どこかのタイミングでマスクを外して丁寧に深く呼吸することを心がけて自律神経を刺激したいものです。

今更ですが一息つけるときに『腹式呼吸で良い睡眠』お試しください。

【腹式呼吸のやり方】

- ① 背筋を伸ばして胸を軽く開き、鼻からゆっくりと息を吐いていきます。お腹の中の空気をすべて出すイメージで、おへそがへこむまで吐き切ります。
- ② へこませたお腹を緩め、鼻から息を吸っていきます。少しずつお腹に空気を送り込むように、数秒かけてゆっくり吸います。お腹がだんだんと膨らんでいくことを確認しましょう。
- ③ ゆっくりと息を吐いていきます。お腹の中の空気をすべて出すイメージで行いましょう。

笑顔がもたらす健康効果



- ◇免疫力アップ
- ◇最強のエイジングケア
- ◇表情筋が刺激を受けポジティブな気持ちになる
- ◇スムーズなコミュニケーションにつながる
- ◇笑顔は周囲に伝播する
- ◇幸福度アップ



笑いや笑顔には、ナチュラルキラー細胞という免疫細胞を活性化させ、免疫力をアップする効果があるといわれています。笑顔になることで顔の表情筋が刺激を受け、それが脳にフィードバックされると、ポジティブな感情が生まれるそうです。

業務上、笑顔や笑いを生み出すことが難しい環境にはありますが、明るく活気ある職場づくりを目指していきたいと思ひます。



2022年大変お世話になりました。
2023年もどうぞよろしくお願いいたします！

Wellness通信 Vol.5

Wellness通信Vol.6 【JAL Wellness2025電子Bookより】

01 / ライフスタイルを改善する

上手な食べ方

食生活 Food

食事はからだを日々つくりかえていく「いのちの源」

- 1 からだの材料になるものを意識する
 - おかず中心に、ごはん・パン・麺に偏らない
 - ダイエット中でも魚・肉・大豆・卵は減らさない
- 2 良く噛んでゆっくりと
 - 口のなかでしっかりかみ砕くことで、胃腸の働きを助ける
 - 血糖値上昇を緩やかにし、過剰な脂肪の蓄積を防ぐ
 - 気分を安定させ、集中力を継続させる
 - 認知症を防ぐはたらきもある
- 3 何を食べるかだけでなく、何をやめるか
 - 食八分目で内臓をいたわる
 - アルコール・多すぎる調味料や添加物に注意
 - 菓子や甘い飲み物は、週1-2回程度に

<https://www.jal.jp/>

12

01 / ライフスタイルを改善する

食事で叶えられること

食事の割合と食べる順番

野菜・海藻・きのこ 3	魚・肉・大豆・卵 2	ごはん・パン・麺 1
----------------	---------------	---------------

おかずを先に ごはんは後に

生活習慣病、がん、認知症を予防し、老化を遅やかにするために

酸化させない / 糖化させない

- 野菜、海藻、きのこをたっぷり
- 菓子、甘い飲み物は控えめに

肥満・糖尿病・骨折の予防のために

筋肉量の維持、増量

- 筋肉の主原料となる魚・肉・大豆・卵などのたんぱく質を、毎食いづれが取り入れる

肥満・がんの予防のために

腸内環境を整えて良いお通じに

- 1日2L程度の水や白湯、たっぷりの野菜・海藻・きのこ
- 菓子・甘い飲み物・アルコールは控えめに
- 理想のお通じは「バナナ状・黄白色・あまり臭くない・つるっと出る」

<https://www.jal.jp/>

13

Wellness 通信 Vol.7 SDGs 雑学のススめ

・ ・ 『3. すべての人に健康と福祉を』 ・ ・



早いもので3月を迎えました、毎日お疲れ様です。

今回はSDGsとWellnessをがんばって結び付けてみたいと思います。

ご存じのとおりSDGsは「持続可能な開発目標」として17のテーマごとの課題解決をGOAL(目標)に設定されていますが、そのGOAL3は『すべての人に健康と福祉を』です。このGOALから何かをと考えてみましたが、あまりに私自身が無知でしたのでまずは基本を見てみました。お付き合いください。・ ・

■GOAL3『すべての人に健康と福祉を』が指すものとは・ ・ ?

SDGsのGOAL3は『あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進する事』です。

その指すものですが、開発途上国を対象として妊産婦の死亡率を減らすことや新生児から5歳未満児の予防可能な死亡を根絶すること。またエイズ、結核、マラリアなどの伝染病の根絶などが設定されています。新型コロナウイルス感染症もその対象です。非感染性疾患による若年死亡率の低下、薬物乱用やアルコールなど、物質乱用の防止や治療、道路交通事故による死傷者の半減など、先進国でも問題となっている課題も設定されています。更に性と生殖に関する保健サービスの利用や、質の高い基礎的な保健サービスおよび安全で買が高く安価な必須医薬品とワクチンへのアクセス、環境汚染に伴う死亡や疾病を減らす項目も盛り込まれています。

特に開発途上国では医療制度や財政などの基盤が整っていないため、必要な医療が受けられない人がいます。この課題解決に向けて開発途上国での医療スタッフ(医師や看護師など)の育成や、医薬品メーカーなどによる開発途上国で必要な医薬品の特許権の放棄や無償提供といった取り組みなども行われています。

2020年から現在に至る迄新型コロナウイルス感染症は世界経済にも大きな影響を与えワクチンや治療薬を開発し、誰もがアクセスできる環境を整える重要性が説かれました。このGOAL3をより感じる数年だったと思います。



ケニアのダダープでは新型コロナウイルス感染予防目的で石鹸で手を洗う為に
国連により水道 ATM が設置されたそう

■SDGs.CSR.ESG・・・

ESG (Environment/Social/Governance) も SDGs (Sustainable Development Goals) も社会課題を整理するフレームですが、社会課題を企業視点で整理しているのが ESG、全人類視点で整理しているのが SDGs です (by JAL ポータル)



CSR (Corporate Social Responsibility) → 企業の社会的責任/企業の社会対応力
サステナブルチャーターフライトや SAF の活用など JAL の企業としての社会的責任について考える機会が増えてきました。ここで基本を見てみると案外、というか非常に難しいものでした！4級は一定期間何度でも受験できるシステムでドリルの様です。通勤時間を利用して気分転換に。そしてオンライン検定、いかがでしょうか・・・笑