

JAL Wellness活動実施報告

実施事業名：WELLNESS通信

実施日：2024/04～2025/03

参加会社名：JSDJ

参加者数：70名

活動概要：社内のヘルスリテラシー向上を目的として、毎月健康維持に関する情報をWELLNESSリーダーから全社員にメール配信する。前年度WELLNESSレポートを分析した結果、生活習慣病予防に役立つ情報を第一週目に、女性の健康維持に役立つ情報を第三週目に配信することとした。

所感／参加者の声など

毎月違う内容を配信する準備は大変だったが、JSDJのWELLNESSリーダー全員で役割を分担し助け合いながら1年を通じ実施できた。

毎月の配信内容を楽しみにしているとの声も聞かれた。

女性の健康維持に役立つ内容の配信を男性社員も積極的に担当してくれた。

女性社員が多い中で、全社員に向けて情報発信することで男性社員にも理解してもらえるようになった。毎月の配信内容を楽しみにしているとの声も聞かれた。

新入社員が増えたことで健康の大切さをより多くの社員に伝えるきっかけとなった。

【実施時写真】

※集合形式の活動ではなく写真がない場合は、募集の際のメールやポスターを添付してください。

【SJ WELLNESS】女性の為のWELLNESS通信 ▶ 1.ウェルネス



2024年4月16日

To ML-jsdj ▾



JSDJ各位

いつも健康増進活動にご協力いただき、ありがとうございます。

今月の女性の為のWELLNESS通信はWEB SITE「女性の健康推進室ヘルスケアラボ」のご紹介です。

男女の別なく皆さんに知っていただきたい内容となっています。

ぜひご覧ください。

SJ-WELLNESS /

「女性の健康推進
室ヘルスケアラ…



PDF

女性の健康についての情報提供サイト

「女性の健康推進室ヘルスケアラボ」



今月の女性のためのWELLNESS通信は、「女性の健康推進室ヘルスケアラボ」を紹介します。

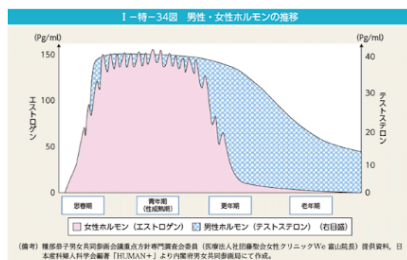
女性の健康を包括的に支援するため厚生労働科学研究費補助金により研究班が作成し情報発信を行っているサイトです。

HP URL ; <http://w-health.jp/>

厚生労働省HPからもアクセス出来るようになっています。

思春期、成熟期、更年期、老年期と、そのホルモンの状態によって、また、結婚や育児などのライフステージによって男性とは異なった変化を繰り返す女性の心身・健康について、多くの専門医師による解説やコラムが様々な症状ごとに沢山紹介されています。

そもそも、なぜ女性の健康についてとりあげているのでしょうか。



男女のホルモン量の推移を表した図です。

ピンクの部分が女性ホルモン、青の部分が男性ホルモンの推移を表しており、男性ホルモンに比べて女性ホルモンは老年期以外は常に変化を繰り返しているのがわかると思います。このホルモンの変化が女性の心身の健康に影響しているのです。

また、女性のホルモンの変化が体調に影響する度合いや表面化する症状も千差万別で、女性同士であっても分からない事は沢山あります。

まずは、女性はホルモンの変化が大きいこと、それに心身が大きく影響を受けること、様々な症状があることを男女の別なく皆さんに知っていただきたいと思います。共に働く仲間や、生活を共にするパートナーに起こりうる心身の変化を知ること、互いの理解を深めていく助けになればいいと思います。

今回ご紹介した上記サイトでは女性に起こる様々な症状を知ることが出来ます。気になる症状がある方だけでなく、身近にいる大切な方を思い浮かべながら参照いただければと思います。是非ご活用ください。



2024年12月24日



JSDJ各位

今回は「正しいウォーキング」です。
2020年度にもお送りしましたが、現在ウォーキングイベント中なので再送いたします。
ポイントを押さえて、より効果的なウォーキング期間にしましょう💪

<https://drive.google.com/file/d/1wdEtKEbqglckUXZVhAlh4Bh4eT9ZvZbT/view?usp=drivesdk>

wellness担当

正しいウォーキング.pdf
PDF

* 2018年 春夏特集

正しいウォーキングを マスターしよう

新年度の始めに「健康のために何かしたい」と思ったら、ウォーキングを始めませんか？日常で手軽にできるウォーキングには、筋力アップや生活習慣病予防、ストレス解消など、メリットがいっぱいです。
ウォーキングインストラクターとして年間1000人以上の身体づくりを指導する君塚正道先生の「君塚式ウォーキング術」にチャレンジしてみましょう。



君塚 正道 先生

ウォーキングデザイン・ラボ サルuter 代表

1979年、静岡県御殿場市生まれ。幼少期から陸上競技に打ち込み、競歩の国体選手として活躍。20歳のときに膝を痛めたことをきっかけに「日常生活の歩行運動」に着目し、上半身・下半身・体幹のバランスを考えた歩行理論を確立。ウォーキングインストラクターとして講演をはじめ、雑誌・テレビ・ラジオ等でも活躍中。著書に「あと14分歩くと健康になる」（主婦と生活社）がある。 <http://www.salute.jp/>

「雑に歩けば、雑な体型になる」

「雑に歩けば身体を壊す」

正しい歩き方で、身体も思考も変わる！

ふだん何気なく行っている「歩くこと」。気づかぬうちにひざや腰に負担をかける歩き方をしていませんか？極端な内股やガニ股、猫背など、間違った歩き方を長年続けていれば、歳を重ねるうちに大きなけがや病気につながる可能性が高くなります。「雑に歩けば、雑な体型になる」、「雑に歩けば身体を壊す」を肝に銘じて、正しいウォーキングをマスターしましょう。毎日の1歩1歩を質のいい歩き方することで、将来の自分も変わっていくはずです。まずは下の表で自分の歩き方をチェックしてください。



今回の女性のためのWELLNESS通信は、月経期間による頭痛についてです。

ラベンダーは、沈静のハーブで心を穏やかにすると言われております。

※ただし、お部屋の芳香剤などの人工香料ではなく、本物のラベンダーを使った植物の香りです。

香りがあるだけで幸せな気分になれ、頭痛も少し抑えてくれるのであれば、毎日香りのある生活もいいですね！

これからも、お体を大切に一日一日をお過ごしくださいね。

アロマの研究・調査



- [アロマサイエンス研究所](#)
- [調査](#)
-
-

健康 | Health

頭痛とその周辺症状に対する精油の作用



頭痛は幅広い年齢層で見られ、日本人の約4000万人が症状を有するといわれています。また、痛みだけでなく、その周辺症状（寝付きが悪くなる、気分の低下、仕事や家事が手につかなくなるなど）により日常生活へも大きく影響を及ぼします。種々の薬物治療が行われますが、完全に痛みが消失しない場合が少なくないため、アロマセラピーなどの非薬物療法が注目を集めています。今回は、頭痛とその周辺症状に対する精油の作用を調べることを目的とした研究を紹介します。

実験方法

対象 頭痛（片頭痛・緊張型）を持つ女性24名（平均年齢 38.3 ± 12.9 歳）

精油 ラベンダー、ゼラニウムのみずれか（各12例ずつ）

対照 市販のアルコール性擦式消毒剤

介入、非介入それぞれ28日間（クロスオーバー法）

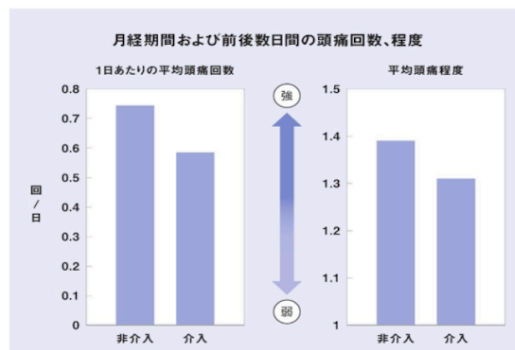
方法 ①アロマランプ②ハンカチ③温水タオルを使用した芳香浴

3種類の方法のなかから都度自由選択により介入を実施

測定項目 頭痛の回数・程度（月経期間および前後数日）、頭痛薬の服用回数、各種評価表（睡眠・気分）を毎日記録

- ※ATP:生物由来の汚れや微生物等に含まれる物質で、今回はATP値（単位:RLU）を汚れ具合の指標とした

実験結果



下記測定項目で減少・軽減傾向が確認されました