

JAL Wellness活動報告

実施事業名：CXV健康マスター通信

実施日：2024/11/01～2025/03/31

参加会社名：TYOCXV

参加者数：58人にむけて発信（作成者2名）

活動概要：日本健康マスター資格を取得したメンバー2名が隔週で「マスター通信」を作成、朝礼でお知らせすると共にメールでも発信。健康にかかわるちょっとためになる情報を提供することにより、自分や家族（高齢の親など）の心と体の健康管理に役立ててもらった。

所感／参加者の声など

- ・わかりやすいスライドの紹介でためになった。
- ・様々な分野について、見やすく興味をもてた。
- ・フレイル、ロコモティブ等初めて聞く言葉で勉強になった。
- ・我々に身近に起こりえる内容であり、介護の母のことも思い出し、参考にさせていただきます。ありがとうございました。
- ・すべてはがんにつながるのかと思うと、歯医者にもこまめにいって検診します。
- ・健康寿命の大切さが理解できました。自分も健康マスターについて受験したいです。

健康マスター通信の一部

大人に多い「むし歯」の原因とその予防

歯を失う主な原因

1位	歯周病	37.1%
2位	むし歯	29.2%
3位	破折	17.8%

◆よく噛みましょう！
噛む力が弱いと肥満や要介護になりやすい
◆甘い飲み物は控えめに！
糖類は1日約25グラムに抑えるとGOOD
◆正しい歯磨きをしよう！
フッ化物を含有した歯磨き剤でかぶせ物や詰め物との境目、露出した歯の根元に歯ブラシをしっかりと当てる

歯周病は怖い
歯磨き、食生活、喫煙などの生活習慣と深く関わりがある
リスク 糖尿病、誤嚥性肺炎、骨粗しょう症、動脈硬化、狭心症

高齢者のヘルスケア 食事と運動でフレイル予防

サルコペニア
筋力の低下

ロコモ
移動機能の低下

フレイル
体や心の働きや社会的なつながりの低下

要介護状態

1日1回は外に出よう！
体を動かすことで食欲が増し、会話などで頭を使うと認知症予防になる
食生活の改善を！
低栄養を予防・改善、意識的にたんぱく質摂取を心がける
認知症予防には
運動・頭の体操・デュアルタスクトレーニング（ながら動作）

フレイルの危険度チェック
<https://www.mhlw.go.jp/content/000625526.pdf>