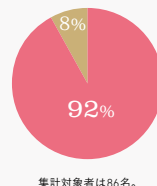


2016年度の
まるのうち保健室で
見えてきた

“気付きから、習慣へ。” 変化が始まるきっかけを探れ！ みんなで取り組んだトライアル1ヶ月。

事前測定から事後測定、
変化した生活習慣は
ありますか？

ANSWER/
変化したと
答えた人が
約9割



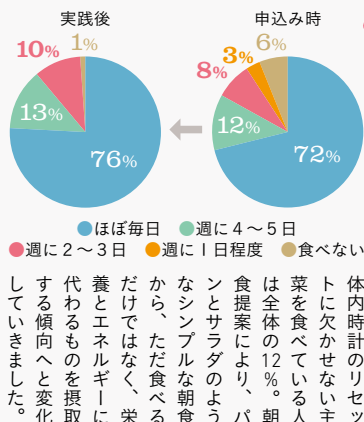
測定結果を手にした参加者たちは、想定外の自分の数値に向き合い、行動に移しました。とりわけ、朝食トライアルキットを配布したことで、朝食摂取率がアップし、「痩せ型」(※1)女性の減少に繋がる結果に。正しい情報と環境整備がいかに行動変容に繋がるのかが明らかになりました。

変化した習慣

- ・朝食をとるようになった
- ・栄養を考えた献立(たんぱく質や果物など)
- ・間食の内容を変えた(ナッツなど)
- ・運動するようになった(スクワット・階段利用)

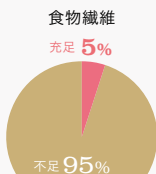


さらに
朝食摂取率がアップ！



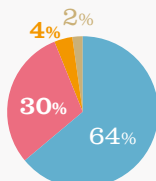
働き女子の不足栄養素第1位(※2)は 疲れと眠りの大きなカギ！

ANSWER/
食物繊維
疲れと眠りのカギ



毎日のお通じや食事から、糖質や脂質の吸収を抑えてくれる健康維持には欠かせない食物繊維が、昨年に引き続き高い不足率にある野菜、果物、穀類、海藻類、根菜類の摂取が不足していることが原因と見られます。ハッピーホルモンと言われるセロトニンの95%を生産する腸内細菌を整える食物繊維。この環境が整うと、質の高い睡眠を得られる可能性がアップし、翌朝の目覚めや疲れの取りやすさ、1日の生産性を考えても、欠かせない大切な栄養素です。

働き女子の3割がロコモ度1に該当。 移動機能の低下が進行中。



ロコモ度1＝移動機能の低下が始まっている
ロコモ度2＝移動機能の低下が進行している

疾病予防の観点から若年女性を対象に初めてロコモ度テストを実施。今回20〜30代の参加者の約3割の人が将来の寝たきり予備群であるロコモ度1〜2に該当していました。「痩せ型」(※)で栄養、運動、睡眠不足の人は要注意です。これが進むと筋肉や骨などの衰えに繋がり、移動機能を低下させることが危惧されています。目標にした「1日30回のスクワット」ですら実施率は低く、働き女子がこまめに運動することの難易度の高さが浮き彫りになりました。

働き女子へ
6つの実現可能な
“新習慣”

朝ごはんはたんぱく質を摂る

カフェインを減らす

朝ごはんを食べる

光を意識した生活

1日30回スクワット

栄養のあるおやつを食べる

これまでのまるのうち保健室から導き出されたメソッドを、解りやすい6つの習慣に置き換え指導を行いました。結果、朝ごはん摂取、朝ごはんはたんぱく質を摂る、飲み物を変えるといった取り組みに変化がありました。



(※1) ここで言う「痩せ型」とは一般社団法人ラプレリの基準である「7タイプ別体型」における省エネ型、寝たきり予備群型、オーバーアクティブ型を指している。
(※2) 第1期まるのうち保健室にて。

100年人生とも言われる未来 長く健康で美しく働くために

日本は世界でも有数の長寿国です。今後医療の発達と共に70代、80代になっても働くという生き方が一般的になる可能性が高くなってきました。それは当然健康でなければ不可能ですし、同時に人材資源がキーワードとなる社会で、個々の仕事の生産性を向上させることも求められます。第3期のまるのうち保健室で新たにわかったのは「健康と仕事の生産性向上の相関性」。70%の力しか出せていないと約8割（※1）が回答、3人に1人が仕事のパフォーマンス（職務遂行能力）に自信がないと回答（※2）しましたが、「栄養」「運動」「睡眠」の質を見直す仕事のパフォーマンスUPが期待できることもわかりました。健康は「積み立て式」です。高齢になった時の健康は若い時の健康が土台になることを念頭において、日々の生活を見直していきます。

何をどう食べるのが力加

忙しいどうしても炭水化物中心の食事を急いで食べてしまいがちですが、なるべく魚や肉が摂れる定食にしたり、おにぎりと一緒にサラダやチーズ、ゆで卵を食べるなど、野菜とた

んばく質を積極的に摂りましょう。また腹筋や背筋をつけて猫背を解消すると胃の動きを助け、腰痛や肩こりの改善にもつながります。

〇〇しながら運動

運動器の状態を調べる「ロコモ度」テストによると、働き女子の3割が

寝たきり予備軍でした。とはいえ、忙しく働く中で運動の時間をつくるのは難しいもの。例えば駅やオフィスでの移動は階段にするなど、普段の行動の中でこまめに身体を動かすことを考えましょう。

睡眠は長さよりも質

1日の疲れはその日の睡眠で解消するのが理想です。寝る直前までスマートフォンなどの画面を見ていると、脳が刺激を受けるため寝付きが悪くなります。ゆっくり湯船につかるなどして心



と身体をリラックスさせて、深く眠れるようにしましょう。

企業や社会のサポートを上手に利用して

忙しく働く女性たちにとって、「健康に留意しなければいけない」と頑張ることが、逆にストレスになることも。時間や気持ちに余裕がないときは、例えば朝食は会社の近くのカフェでモーニングセットを利用するなど、上手に「手抜き」をすることも大切です。丸の内にはそうした「健康に気をつけたいけど…」という人たちをサポートするレストランやショップがいろいろあるので、そうした企業や社会のサポートをぜひ活用してください。人々が長く健康で働く医療費の出費が抑えられるということは、国の財政にとっても大きなメリットがあります。NYなど海外では、街や企業がそこで暮らす働く人々の健康をサポートする仕組みづくりも始まっており、ゆくゆくは日本でもそうした取り組みが行われるようになるでしょう。



お話を聞いたひと

細川モモさん
予防医療コンサルタント

予防医療コンサルタント、一般社団法人ラプテリ代表理事。2011～2015ミス・ユニバース・ジャパンBEAUTY CAMP講師を務め、三菱地所と共に「まるのうち保健室」を立ち上げる。

(※1): n=349人。(※2): n=348人。



脱ロコモ女子！ 3ヶ月ロコモチャレンジ



先生の歌に合わせて脱ロコモ体操の練習をする部員の皆さん。動きはゆっくりでも全身の筋肉を使うので、翌日は軽い筋肉痛になった人も。



ロコモ度テストは簡単そうに見えて実はすごく難しい！



ロコモ対策の第一人者である石橋先生（右）と藤田先生（左）。

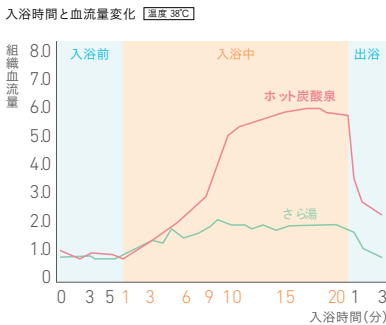
今日から「みんながんばるロコモチャレンジー部」（全2回）始動です。整形外科医である石橋英明先生と理学療法士の藤田博暁先生がロコモティブシンドローム（運動器の障害により移動機能の低下をきたした状態になること）、略して「ロコモ」について、ロコモな日本人の現状などをわかりやすく説明してください。たあと、高齢者だけでなくすべての人にとって、ロコモ対策が重要なことを認識しました。「さあ、自分のロコモ度をチェックをしてみましょう！」と、部員のみなさんの運動器の測定を開始。高さ10〜40cmのイスから片足で立ち上がったたり、大腿でふらつかずに歩けるかを測定するなど、なかなかの重労働。最後にこれから3ヶ月間チャレンジしてもらいうトレーニングの練習をします。経過はSNSで随時共有しながら皆で挑戦できる点が心強いですね。生活の中で心がけてほしい運動習慣の取り入れ方、食生活の注意ポイントを確認して、第1回の部活動が終了しました。

主催：ロコモチャレンジー推進協議会

セミナー始動！

各活動主催：Will Conscious Marunouchi実行委員会 協力：シティリビング

まるのうち保健室参加者限定セミナー！
心と体の健康を考える頼もしいパートナーが集結。
実践型の部活動や、理解と知識を深めるセミナー、
美味しく学べる、美食会など様々な形で開催されました。



タブレットを入れて入浴すると驚くほど効果が。

安保先生のユニークな話術に引き込まれ、冷えやストレスなど日常的に部員のみなさんが実感している問題だけでなく、専門性の高い話題も笑いに包まれて進んでいきます。



美人の秘訣は
身体を温めることから



「温活セミナー」は新潟大学名誉教授の安保徹先生の、免疫医療の観点から冷えとストレス、免疫力の関性や、身体構造からわかる冷やしてはいけない臓器など、冷えを糸口に多岐にわたる心身の健康に関する講義を受けます。その後株式会社ホットアルバム炭酸泉タブレット・代表取締役の小星重治さんが、自らドイツで実感した炭酸泉入浴の効果を、毎日の入浴で取りいれられるようにと、「薬用ホットタブ重炭酸湯」の開発秘話や、その効能について説明。愛用者の「朝の目覚めがよくなった」「湯冷めしにくくなった」といった健康効果の他に「お肌がすべすべ」といった美容効果の実感報告も。部員のみなさんにはお土産として「薬用ホットタブ重炭酸湯」10個入りがプレゼントされました。今後も本セミナーでは、女性の身体や食に関する知識を提供し日常の意識変化を促すとともに、多忙な中でも活用できる選択肢を増やし、パフォーマンスのよい身体作りの方法（メソッド）を開発・提案していきます。

主催：株式会社ホットアルバム炭酸泉タブレット

●セミナー●
三重県美食会



三國シェフ×三重県
一夜限りの美食会とは？

「三重県×シティスペシャル美食会」が開催されたのは、丸の内ブリックスクエアにある「ミクニ マルノウチ」。三重県食材でも、伊勢海老やアワビのような代表的なものではなく、鹿肉やマハタなどまだ知られていない地産の食材が登場し、参加者から歓声があがります。三國シェフと鈴木知事のホスピタリティあふれる楽しいお話を聞きながら舌鼓を打ちました。



食を通じて働く女子の心と身体を

健やかにすることを目的に、シェフリビングが開催するシティスペシャル美食会。10回目となる今回は三重県とコラボレートして、ミクニマルノウチにて開催された「三重県×シティスペシャル美食会」。海と山に恵まれた食材の宝庫・三重県。マハタ、鯛などの魚介から鹿肉や果物をふんだんに使った、当日限定の特別メニューに、三重県の日本酒もベアリングで提供されました。当日は鈴木英敬知事と鹿肉の生産者も参加。鈴木知事と三國シェフのトークセッションは多に盛り上がり、参加者は熱心に耳を傾け、笑顔があふれていました。「美味しい料理に加え、知事と三國シェフのトークがとても面白く、三重のことをたくさん知ることができて最高の夜でした！」と喜びの声。心も身体もリフレッシュした美食会は盛況のうちに閉会となりました。

主催：三重県



Will Conscious な部活動・



Will Conscious
Marunouchi



●部活●
働き女子アーモンド部

アーモンドとの
おいしい生活が始まります

アーモンドはビタミンEや食物繊維、オレイン酸など、女性にとって嬉しい栄養素が豊富。1930年にいち早くその栄養価に着目して研究を重ね、アーモンドを食する文化を牽引してきたグリコが提案する「アーモンドとのおいしい付き合ひ方」を全3回で学ぶ部活動です。身体づくりに活かせる情報やフードコデーネーターによるレシピ紹介と試食など、アーモンドがより身近に感じられる内容となります。

主催：江崎グリコ株式会社



●部活●
働き女子の健康生活部

自分の食べたものを
見える化して意識改革！

忙しく働く女性は、食生活のバランスが乱れがち。そこで「働き女子の健康生活部」では2日間、三度の食事を部員全員がそれぞれ撮影して見える化。自分の食生活に足りないものを認識した上で、女性に特に必要な栄養素や、女性ホルモンの年齢変化について、身体を動かしながら全3回で学んでいきます。多岐に渡る講師陣とトライする座学やエクササイズ、意識改革のスタートです！

主催：大塚製薬株式会社

