



### ③適度な休養

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。そのため睡眠が不足したり、質が悪化したりすると健康上の問題や生活への支障が生じてきます。睡眠時間の不足や睡眠の質の悪化は、生活習慣病のリスクに繋がることがわかってきました。また、不眠がうつ病のようなこころの病に繋がることがや、睡眠不足や睡眠障害による日中の眠気がヒューマンエラーなどの事故につながることも明らかになっています。

しかしながら、忙しい日常の中で睡眠時間を増やすのは簡単ではありません。だからといって睡眠時間が足りないままの状態は良くないので、1日10分~15分早く寝ると1ヵ月あたりの累積睡眠時間も増えるので慢性的な睡眠不足の改善に繋がります。睡眠の質を上げることも大切で、そのためには寝る1時間前はスマホを見ない、夕食は寝る2時間前までに済ませておく、カフェインやアルコールの摂取は寝る3~4時間前は控えるなどが対策としてあげられます。いきなりすべてを意識するのは難しいのでまずはできることから試してみましょう。その日の疲れはその日のうちに！睡眠をしっかりとして心と体をいたわってあげてください。

健康な体作りには運動・栄養・休養の3つがお互いに関係し合っています。運動だけ頑張っても疲労がたまってしまい、栄養だけたくさん摂っても太ってしまいます。睡眠や休息日を設けることで日々の疲れや筋肉が補修されだんだん強い体になっていくのでどれもバランスが大切です。



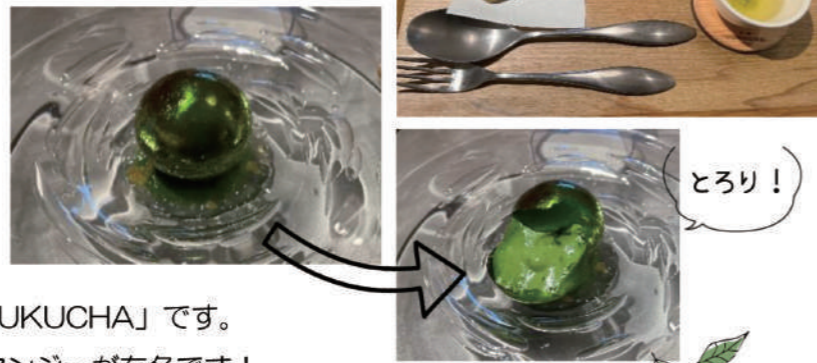
### うめの樹からおすすめのカフェ

うめの樹の独断と偏見で選んだコアなお店!!



#### 【 茶寮 FUKUCHA 】

住所 〒600-8216  
京都府京都市下京区烏丸通塩小路下ル東塩小路町901  
京都駅ビル 中央口2階  
TEL 075-744-0552  
営業時間 8:30~20:00  
定休日 不定休  
instagram @fukucha.fukujuen



京都駅にある老舗お茶屋の「茶寮 FUKUCHA」です。緑色の宝石のような玉、抹茶プリンマンジェが有名です！一見食べ物には見えませんが中にはなめらかな抹茶クリーム、栗、白玉が入っています！！他にもハーブティーやラテ、軽食などもおすすめです！

# うめの樹

有限会社アール・シーウメハラ  
静岡市駿河区小鹿1394-1  
TEL : 054-203-6477  
FAX : 054-284-8120  
編集・発行 2022. 9. 20

9月に入りました。コロナ、円安、政治不信、長引くウクライナ問題、原料の値上げ、長雨、台風…と問題山積みでスカッとしない世の中ですが、皆さんいかがお過ごしでしょうか!? 私は相変わらずで不思議と? コロナにも感染せず日々忙しくしております。感染する人・しない人の違いって何だろう…と考えた時、人混みの多いところへ行く・行かないで言えば出かける方(むしろ人より多い方)だし、手洗いやマスクを小まめにし完璧に防御しているか…と言えばそうでもない。抵抗力がすこぶる高いかと言えば、決してそんなことはないと思うし、ワクチンも正直2回しか打ってない。じゃあ何故!? と言えば私にも解らない。別に上記のような注意点を否定している訳でもワザと怠っている訳でもない。忙しくて仕方なく…というのが本音ですが、要は人それぞれに感染するポイントがあり何気に注意している事がポイントにマッチしているので感染しないのかな、と考えています。

私達はインフルエンザ、ノロウイルス、カビの強烈な現場、畜産場、孤独死の現場…etcと様々な菌がはびこっている現場に伺います。その度に感染していたら身体がもちません。これはやばいな!と思えばそこには細心の注意を払います。私が注意している点は?と聞かれれば、『守護神』の携帯用スプレー持ち歩き、人と会う前後にマスクの外側でも良いのでスプレーしておく。特に電車や新幹線、不特定多数の人たちと会う前、体調に何か不安を感じる様な方と接した時などは注意を払います。ウイルスや菌は口や鼻の粘膜から身体に入る際に20~30分程度は掛かるといわれています。ですから、そこが勝負でそんな時こそ細心の注意を払います。あとは車や会社に『守護神ジェル』をセットし浮遊菌を減らす事。私が注意しているのはそんな事くらいですが、もちろん人それぞれ抵抗力や生活環境、事情は違っており、全てがそれで解決できるわけでもありません。第7波も少しずつピークアウトに向かっているのかもしれませんが、私も今一度襟を正して気を付けなければと考えております。周りで感染者が増えようが減ろうが自分がそのうちの一人にならない事が大切。それでも、もし感染してしまったら周りの大切な人に移さない事が大事です。報道の数字に一喜一憂し感染者数が減ってきたからワッと出て歩き、増えてきたら閉じこもる…という様な短絡的な対処は、この何回ものパンデミックにより学習しもう少し根本的な対策方法を考えても…とも思います。ですが薬事法との戦いになるので弊社はカビや細菌の対処方法などを粛々と提案・施工し世の中に貢献できればと思います。今年は猛暑でもあり雨も多く昨年と比べるとカビの相談案件は非常に多くなっております。殆どは部屋内が異常に湿度が高くそこから結露やカビの問題が出ている事が多いのですが、今回の特集のテーマは『健康』として

そもそも気が滅入る事が多い世の中ではありません。身体を動かさずすれば朝から軽快に動き回り風邪もひかず充実した日々を過ごせるかに趣を置きたいと思います。小学1年からサッカーを始め様々なケガを経験してきた私だからこそ言える事もありまして。カビについては



## 元気で過ごすために

コロナ禍により、私たちは自分や周りの人の健康状態に敏感になりました。しかし、「微熱くらいだから大丈夫だろう」みたいな考え方はまだまだ多く、それが今回のコロナの終息がみえない原因になっているのかも知れません。コロナもケガも初期症状をいかにキャッチして、早い段階で抑え込むかが重要です。そして治るまでは基本休むことが絶対です。仕事の場合は中々難しいのですが小中高生くらいであれば、少しの休養は大きな問題ではありません。将来の為にもしっかり治す術や癖をつけることが大切です。また、病院の選び方も重要で、体調に異変を感じたらしっかりと検査をして何処がどう悪いのかを正確に知る事が大切です。

病院選びに困っている方は 厚生労働省「かかりつけ医の見つけ方」で検索！ <https://kakarikata.mhlw.go.jp/kakaritsuke/mitsukeru.html>

### ①体を動かすこと

日常的に運動を取り入れることは健康のために大切だと言われています。食事により摂取したエネルギーを消費すること、筋力や機能を動かし維持すること、また運動により気分転換をすることが元気に活動するために必要です。日々忙しい中で続けるためには「簡単にできること」「安全であること」「自分に合っていること」が大切です。国民の成人の週1回以上のスポーツ実施率は全体で53.6%ですが、20代から50代のスポーツ実施率は全体平均よりも低くなっています（令和元年度スポーツの実施状況等に関する世論調査）。疲れているからと休日は寝てることが多くありませんか？運動不足が続いていませんか？短時間でも体を動かしてみましょう！

### 社長おすすめのヨガYOUTUBE！！

早起きをして少し体を動かすと体がスッキリして1日軽やかに過ごせます。毎日は早起きしたくない人は曜日を決めて早く起きてみるなど、日常に小さなチャレンジを取り入れてみるのもいいかもしれませんね。運動が苦手な人でも簡単に始められるヨガは、肩こりや腰痛改善、冷え性改善などの効果もあるので気になる方はぜひ試してみてください！



ヨガインストラクターのMariko先生のヨガチャンネルです。  
きれいな景色と分かりやすい説明で気軽にヨガにチャレンジできます！  
10～15分くらいの動画が多いので呼吸を常に意識して続けてみましょう。

—朝を気持ちよくサポートする動画—

<p><b>HEALING YOGA</b> ゆるめる癒し 【毎日15分】最高の疲労回復ヨガ 骨盤調整、自律神経も整う</p>	<p><b>REFRESH YOGA</b> 気分爽快 【毎日8分】ストレス解消ヨガ 肩こり解消と骨盤調整にも効果的！</p>	<p><b>Connect DAY 4</b> プチ太陽礼拝 【DAY4】Connect - 30 Days Yoga プチ太陽礼拝 #423</p>
---	---	---

## 元気で過ごすために

私たちは自分が選んで食べたもので体が作られています。栄養のあるものを食べなかったり、ジャンクフードばかり食べていたら健康で丈夫な身体は作られません。毎日のことなので無農薬の野菜を選んだり、食品添加物を避けるなど少しこだわった食事をしてみませんか？

### ②日本の食品添加物

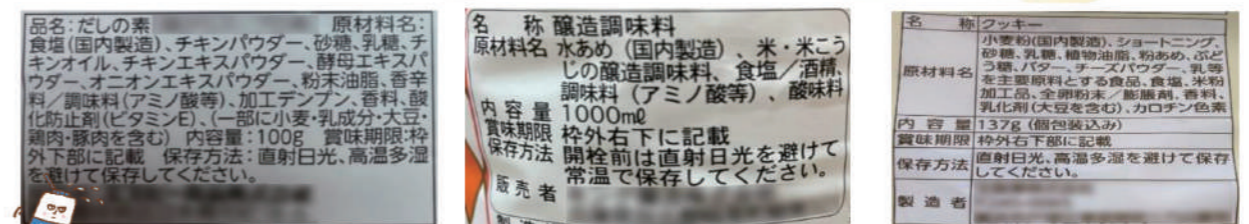
買い物をする時に、食品表示を確認する方はいますか？スーパーやコンビニで加工品を買い物をするとならないうちに食品添加物を摂ってしまっていることが多いです。食品添加物には指定添加物、既存添加物、天然香料、一般飲食添加物の4種類があり、指定添加物463品目、既存添加物365品目、天然香料600品目、一般飲料添加物100品目の約1500品目ほどの食品添加物が国に認定されています。他の国々はアメリカ133種類、ドイツ64種類、フランス32種類、イギリス21種類とされており、比べてみると日本の添加物量がどれだけ多いのかよく分かります。

食品添加物にはメリット・デメリットがありますが、メリットとしては保存料によって食中毒の原因になる菌が増えるのを抑え、酸化防止剤によって品質がおちたり色が悪くなったりするのを防ぎます。また、添加物により保存能力が上がり、輸送費のコストを抑え価格が安定的になります。

一方で添加物には発がん性やアレルギー症状、精神不安や肝臓病や腎臓病のデメリットがあります。不妊や成人病の原因が食品添加物の摂り過ぎではないかとも指摘されており、バランスの悪い食事や余計な添加物を摂ることによってホルモンの乱れを引き起こし、不妊に繋がっているのではと考えられます。また、成人病も同じで長年の不規則な生活習慣の積み重ねと蓄積された食品添加物の影響により成人病といわれる高血圧、糖尿病、脳卒中、心臓病、がんなどが引き起こされているのかもしれない。

### 身近にある食品添加物

添加物を気にし始めると買い物をする時に、どれが添加物が調べるのは時間がかかってしまいますね。そんな時は食品表示にある「/」を探してみましょう！2020年4月に食品表示法が大幅に改正され、これまでは原材料・添加物の重量の多い順に表記する方法でしたが、原材料と添加物を「/」スラッシュで区切って表示するようになったのでとても分かりやすくなりました！



中華系調味料

みりん風調味料

クッキー

調味料系にはアミノ酸、お菓子類には乳化剤や着色料が入っていることが多いです。これらを気にせず食べていると年間の摂取量がとても多くなってしまいますので食品表示を見る癖をつけることをおすすめします。

デメリットが多いので全ての食品添加物が危険かと思ってしまうかもしれませんが、重曹やクエン酸、豆腐を作る時に使う塩化マグネシウムなど安全なものもあるので、全てが危険なわけではありません。添加物は種類が多かったりするので何がどう良くないのか分からなくなってしまうがちですが、正しい知識を増やして上手に付き合うことが大切です。