

タック健康人間宣言

株式会社タック 総務部



ジメっとした梅雨が過ぎると……

ピーカンカの夏が本格的にやってきますね☀

毎日冷たい飲み物に食べ物や、冷房のよく効いた部屋で過ごす日々

なんだか疲れとれてない……なんてことはありませんか？



4月からスタートしている「動・眠・食」特集より、7月～9月は「眠」＝睡眠をテーマに

掲載していきます。動の合言葉は「3メッツだあー！」でした、眠の合言葉は「『人生の1/3は睡眠!』

(心も脳も体も喜びを感じる睡眠目指せzzz)」です。



2019年までの健康診断実施結果をもとに協会けんぽ様（全国健康保険協会 岡山支部）で「健活企業カルテ」として分析してくれました。2018年度はあまりよくない結果ですが、2017年・2019年と全国平均よりいい結果となっています。（このカルテは、残念ながら今年分の反映は次回になります）

睡眠で休養が十分取れている方の割合

| 年度 | タック | 岡山支部 (平均) | 同業態 (全国平均) |
|-------|-------|--------------|---------------|
| 2017年 | 70.8% | 58.9% | 59.2% |
| 2018年 | 57.1% | 59.8% | 60.4% |
| 2019年 | 70.4% | 60.6% | 61.4% |



ノンレム睡眠



レム睡眠

レム睡眠とノンレム睡眠

質の良い睡眠とは「身体も心も脳もしっかり休息できる睡眠」です。

睡眠の質には、時間以外にその深さも影響します。

★レム睡眠は浅い眠りで、身体は休息できていても、脳は活発に動いている状態で、このタイミングに目覚めるとすっきりと目覚められます。

★ノンレム睡眠は深い眠りで、この段階では、身体も脳も休息できている、いわゆる「ぐっすり」寝ている状態です。

いろんな快眠グッズを紹介します(へ-)☆



ニトリ Nクールシリーズ
枕 999円
シーツ 3990円～



ダンロップ やわらか雪枕W
1205円→アマゾンでの価格



ひんやりクッション
(接触冷感)
2750円→楽天価格

健診結果より要治療・要精密検査の方は、必ず再検査をしましょう。
受診できたら、総務へ報告してほしいでチュ～



来月から、2021年健康ゴレンジャーインタビューも掲載するでチュ。1回目レッド、山崎さんよろしくでちゆ

文責：八幡・松山