



お昼寝は大切?! パワーナップ(積極的仮眠)とは!

昼食を終えて午後のお仕事が始まると、とたんに眠くなってくる...という経験がある方、多いのではないのでしょうか。実は午後に眠くなるのはお腹がいっぱいになったからではありません。もともと人に備わっている体内時計が、起床から約8時間後と22時間後に眠くなるリズムを作っているからなんです!! そんな時にとる短時間のお昼寝は「パワーナップ」と呼ばれ、様々なメリットが! 今回はそんなパワーナップについてご説明します(*^*)

◆◇パワーナップ(積極的仮眠)のメリット◆◇

*疲れが取れる *判断力・理解力・集中力が上がる *やる気・作業効率がアップする etc...

◇◆効果的なパワーナップのルール◆◇

①時間は20分前後の短時間で

深い眠りには落ちずに脳を休ませるために、20分程度が最適です。

②座った姿勢で眠る

横にならないことで首にある交換神経節が程よく刺激され、深い眠りに落ちるのも防いでくれます。

③光をシャットアウトする

窓際の席を避けたり、アイマスクを使用。PCのディスプレイの光もできるだけ避けましょう。

④心地よい雑音環境をつくる

話し声が聞こえたり、逆にシーンと静まり返っていると寝付けなくなることも。

ホワイトノイズと呼ばれる雨や波の音など、心地よい雑音は脳の活動を抑えるので準備しておく◎。

⑤仮眠前のカフェインで目覚めスッキリ

カフェイン飲料は、飲んでから20~30分で覚醒効果が現れます。眠る直前にコーヒーやお茶を飲むと仮眠から目覚めるタイミングでカフェインが働いてくれます。

効果的なお昼寝で、心と体をリフレッシュ! 良ければぜひお試しください(*^*)!

今日は何の日?

10月31日は『ハロウィン』

10月31日は言わずと知れたハロウィンの日です。いつの間にかすっかり日本でもイベントの日として浸透しましたね。ハロウィンはアイルランドの収穫祭が起源と言われています。それが多くの国に伝わり、それぞれの国の文化と融合して独自の発展を遂げました。

仮装する文化は、悪さをする精霊などを驚かせて追い払ったり、悪霊の仲間だと思わせて災いから身を守るために生まれました。仮装した子どもたちが「トリックオアトリート!」と唱えておうちを訪ねる風景も有名ですが、こちらは悪霊にお菓子を渡して家に入ってこないようお願いするという意味もあるとか。サブカルチャー文化が人気の日本では、また独自の進化をして楽しまれていますね👻👾

9月の業務中・通勤退勤時の労災件数

◇ 死亡 0件

◇ 傷病程度休業4日以上 0件

◇ 傷病程度休業4日未満 1件

労働災害とは、労働者が労務に従事したことによって

被った「負傷」「疾病」「死亡」などです

業務中や通勤中に事故が発生したら、なるべく病院の受診前に責任者や担当者へ連絡をして、一緒に病院へ行きましょう! その後の対応が確認できてお互いに安心です!

「楽観主義者はドーナツを見て、悲観主義者はその穴を見る。」

—— オスカー・ワイルド

『幸福な王子』で有名なアイルランドの詩人・劇作家であるオスカー・ワイルド。同じものを見てどうとらえ、どう考えるのか。あらゆる事柄はそれを見る人次第で良くも悪くもなることを的確に言い表している。普段の生活でも物事を多面的に捉えることで、新しい視点が見つけれられたり、何かに寄り添えたりするかもしれません。



SDGsを考えよう × 【植木の里親・・・?!】

今回も、国内企業のSDGsに関するユニークな取り組みを紹介します！

造園や外構工事業などを行っている株式会社やましたグリーンさんは、地域の緑を守り、一本でも多くの植木を救いたいという思いから、『植木の里親』事業をスタートさせました。植木の里親は、引っ越しや建て替え、手入れができなくなったなど、さまざまな理由で伐採しなくてはならなくなった植木の、新たな里親を探すという事業です。最低限の費用のみで植木を引き取り、譲渡も運搬費・植栽費用のみで行っています。

新たな里親を探すため、そして地域の人たちに植物のことをもっと知ってもらうために、「もらえる植物園」も開設しました。引き取った植物が管理されている「もらえる植物園」は、誰でも好きな時に散策をすることができ、気に入った植物と出会えば、引き取ることができます。

育て方のレクチャーや地域交流イベント、地域の子ども食堂やレストランとのコラボ企画なども実施し、地域の植物リテラシーの向上に取り組んでいます。

とても素敵なアイデアで、自分の地元にもあったら嬉しい取り組みですよ🌸

SDGs(エス・ディー・ジーズ)とは、Sustainable Development Goals(持続可能な開発目標)の略称であり、2015年9月に国連で採択された、2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際社会共通の目標です。17のゴールと169のターゲットから構成され、地球上の「誰一人取り残さない(leave no one behind)」ことを誓っています。



今年もインフルエンザ予防接種の補助があります📝

すでにイタックスHPやイタックスWebにてお知らせしていますが、今年度もインフルエンザ予防接種の費用補助があります。

今年のインフルエンザは早い流行が予想されるそうですので、予防接種を受けようとお考えの方は、病院への予約など計画的に受診されるのが良いかと思えます。

詳しい申請方法につきましては、イタックスWebの案内等にてご確認ください。

日中の寒暖差も大きくなってきました。皆さま体調を崩されないよう、手洗いうがいと適度な運動で元気に過ごしましょう(*^^*)!

筆者のひとりごと

「ずっと秋初めでいいのに。」

ようやく涼しい日が始まって、秋がきたな…という感じがしますね(〜)特に今年は暑い夏でしたので(…と毎年のように言われている気がしますが)、本当に秋が待ち遠しかったです。

秋は過ごしやすい季節なこともあり、たくさんの『○○の秋』がありますが、皆さんは何の秋を思い浮かべますか？私は当然？食欲なワケですが、読書も芸術も運動も捨てがたいですよ。涼しい時期ですと着られるお洋服の幅が広がりますので、ファッションの秋も素敵かもしれません。あと私は猫と暮らしているので、寒くなればなるほど猫が暖を取りに引っついてくれて最高の気分になれます🐾

秋の足音がしたと思ったらすぐに冬が駆けてきそうな気もしていますが、この過ごしやすい季節にできるだけ色々な○○の秋を楽しみたいところですね(*^^*)

発行/鹿児島安全衛生委員会メンバー
＼楽しく活動しています！／



電話やメール、面談でメンタルヘルスの相談を受け付けています。

お仕事でお悩みの事などあれば、イタックスの相談メールか相談電話にご連絡ください！24時間受付OKです。

返信は時間帯や曜日により翌日以降になる可能性もあります。

✉soudan@itaxweb.co.jp

☎0120-10-2430 (社員番号必須)

担当者以外には分かりませんのでご安心ください！

ご質問等は、中央安全衛生委員会までご連絡ください (099-210-2430)

