

災害時の体調管理のすすめ

運動不足の方へ

隙間時間にできるプチ運動

～少しの運動が明日の自分を元気にする～

災害時は様々な対応に追われ、運動する時間や心の余裕がなくなってしまう人もいるでしょう。元々運動習慣がない人は、ますます運動不足になりがちです。ただ、適度な運動は「睡眠」「腰痛対策」「ストレス解消」「集中力アップ」「血行促進」などに効果的です。日々の業務の隙間に、ちょっとした運動を取り入れてみてください。

簡単な体操

肩の上げ下げ

肩を上げて少し止め、息を吐きながら力を抜いてストンと落とす



ストレッチング

背中

両手を組んで前へ伸ばし、おへそをのぞきこむようにして背中を丸める



ストレッチング

腰

腰を伸ばして、からだを後ろにひねり、背もたれをつかむ



マッサージ

首すじ

親指以外の四指で頭をつかみ、親指で首すじを押すようにマッサージする



簡単な体操

首まわし

首・肩の力を抜き、首をゆっくりと回す



ストレッチング

上半身

両手を組んで上に伸ばしながら胸を張る



災害時の体調チェック (J-SPEED)

- ・「J-SPEED」のページに入ります
- ・1回1分程度で終了する簡単なアンケートです
- ・連絡先は、必ず連絡の取れる番号を入力してください
- ・1日の業務の終わりか、業務を始める前に入力してください
- ・自分の疲労状況を把握することも重要な疲労対策です。体調チェックに入力することで、振り返りましょう。



<https://prethiroshima.service-now.com/j-speed>

石川県保健医療福祉調整本部 J-SPEED班

立石清一郎 五十嵐侑 (産業保健支援チーム), 久保達彦 尾川華子 田治明宏 (解析支援チーム)

ご不明な点や、ご相談したいことがあればお気軽にご連絡ください。

連絡先①080-2396-8574, ②080-2123-1677