

TAKE
FREE

kenko

ISLAND

VOL.
55

2020
SPRING

特集

読者
プレゼント
あり!

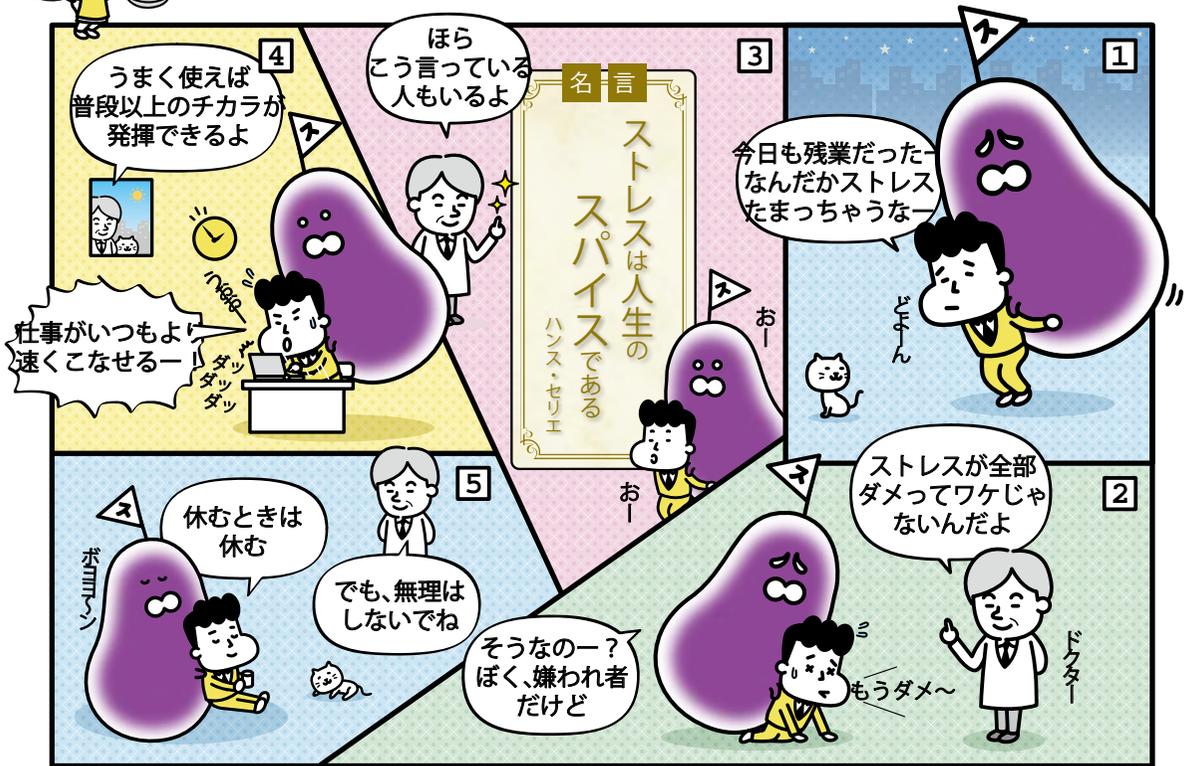
ストレスを
味方に!





ストレスを味方に!

「ストレスは悪いもの」。そう決めつけるのはちょっと待った!
捉え方次第でストレスは人の成長に役立てることができるんです。



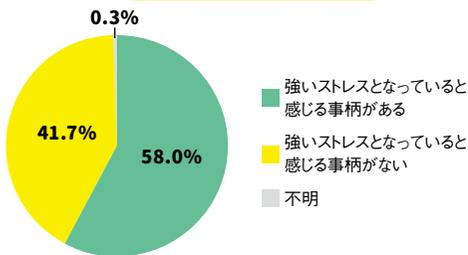
働く人の約6割が
強いストレスを感じている

「現代はストレス社会」とよく言われますが、実際のところ世の中のストレスレベルはどのくらいなのでしょう。平成30年に厚生労働省が行った「労働安全衛生調査」を見てみると、働く人の約6割が「強いストレスとなっている」と感じる事柄がある」と回答。2人に1人以上の割合という結果は、やや多めとも言えるかもしれません。でも、そもそもストレスってそんなに悪いものなの? という疑問について、精神科医の古内重雄先生に話をうかがいました。

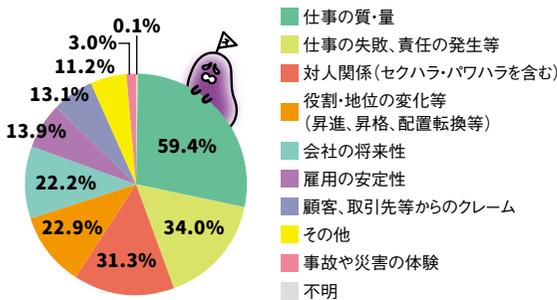
「まず、『健康な人に対して』というのが前提ですが、ストレスは一概に悪いものというわけではありません。もっと言うと、ストレスは捉え方によって良くも悪くもなります。今は『ストレスは害』というのがイメージとして広まってしまっていますが、良い捉え方をすると、より大きな力を発揮することができたりするんですよ。ストレスが良くも悪くもなるというのは実際に論文で発表されていて、例えば当初「ストレスは心

仕事や職業生活に関する強いストレスの有無及び 内容別労働者割合

[強いストレス/有り無し]



[強いストレスの内容/主なものを3つ以内]



厚生労働省「平成30年 労働安全衛生調査(実態調査)」より

「ストレスを受けると、身体の中
身を疲弊させる」と唱えた生理学
者のハンス・セリエは晩年、「スト
レスは人生のスパイスである」と
言い直したほか、健康心理学者の
ケリー・マクゴニガルも「ストレ
スを害と捉えれば身体に悪い影響
を及ぼし、肯定的に捉えれば害は
ない」と主張。これらの説を立証
する身体への具体的な影響につい
て古内先生が説明してくれました。

ストレスホルモンは

考え次第で異なる方向に働く

ではアドレナリンやコルチゾール
などの「ストレスホルモン」と呼
ばれる物質が分泌されます。これ
によって心臓がドキドキしたり呼
吸が速くなったり、汗をかいたり
します。この時に「嫌だな」と思
うと、ストレスホルモンが消化や
成長、免疫機能を抑えてしまう方
向に働きます。でも逆に「ワクワク
するぞ」と捉えると血管が広がっ
て血のめぐりが良くなり、代謝を
助けたり、成長を促したり免疫機
能を高める動きをするんです。

運動選手を例に挙げると、試合

に臨む時はみんなストレスを感じ
ます。でも良いものと捉えて挑戦
することで、最高のパフォーマンス
につながる。だから選手たちは
ストレスを味方につける思考の訓
練もしているんですね。」

同じストレスホルモンがどう作
用するかは、考え次第。「ストレ
スは役に立つ」と考えるクセをつ
けると精神疾患を患うリスクを減
らせるだけでなく、ワクワクしな
がらチャレンジできるようになり、
結果的に充実感や幸福感を得るこ
ともにつながるのです。

無理は禁物だけど 一度はチャレンジの精神で

とは言っても、すぐに「ストレ
スは役に立つ」という考え方のク
セをつけるのは難しいもの。身
につけるコツを古内先生にうかがっ
たところ「まず受け入れて、一度
は挑戦してみるようにする。もし
それでダメだったらやめてもいい
と考えるといいですね」とのこと。
新しい仕事やいくつもの案件を任
されたり、部署の異動があったり、
昇進して責任が重くなったりと、
仕事に変化はつきもの。プレッ
シャーがストレスとなることは多

いですが、最初から逃げるのでは
なく一度はチャレンジすることが
大切。それが「ストレスが役立っ
た経験」となり自分の成長につな
がるのだと思います。

「でも気をつけてほしいのは、ス
トレスが役立つというのはあくま
でも心身ともに健康な人の場合。
すでに何かしらの不調が出ている
場合は、頑張らずにまずは医療機
関に相談することが必要です。自
分自身でストレス状況を客観的に
把握するほか、家族や親しい人に
も知ってもらい、その上でストレ
スは役に立つとの考えで自己の成
長につなげられるといいですね。」



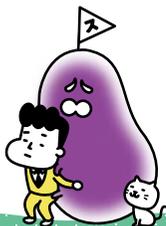
監修
古内 重雄先生

筑波大学卒業。県内精神科病院、心療内科クリ
ニックに勤務後、2009年にゆめクリニックを開院。

ゆめクリニック

那覇市赤嶺2-3-1-101 TEL: 098-891-8600

<http://www.myclinic.ne.jp/yumeclinic/pc/>



解消法

仕事、私生活、感じるストレスって人それぞれ。
気になるあの有名人はどう捉えているんだろう？
ストレスを味方にするヒントになるかも。



MIKI
ITOKAZU

ストレスがあっても、どうせなら笑って過ごしたい

周りをパッと明るくする笑顔が魅力のミキトニーさん。「私は、へんに完璧主義な部分があって、例えば仕事が想定通りに進まないといライラして苦しくなっていました。でも物事は全て思い通りにいくわけではないと気づいてからは、心に余裕を持てるように。うまくいかないときは、『想定内、想定内!』と言い聞かせているかな。人間関係もそう。人が2人いれば2通りの考えがあるのは当たり前と受け入れています。ストレス解消法は、おしゃべりや、おいしいものを食べることに。それに、やっぱり一度きりの人生だから笑っている時間を増やそうって気持ちでいますね」。

タレント
系数 美樹

RBC琉球放送「Aランチ」、「コザの裏側」レギュラー出演、FM沖縄「カヌチャリゾートプレゼンツTAKE A REST」MC。その他テレビ番組やCM、イベントの司会などを務め、県民に幅広く知られる人気タレント。



KAZUKI
KAMIZATO

「楽しむ」意識でストレスを力に

プロ野球選手の神里和毅さんは、試合で思うようなプレーができない時にストレスを感じるそう。「そんな時は、練習でとにかくいろいろな方法を試して修正を繰り返したり、別のメニューに切り変えて気持ちをリセットします」。また、もうひとつ大切にしているのが気持ちのコントロールだと言います。「いつでも『自分のやるべきことをやる』という点に集中します。それと意識的に『楽しむ』こと。そうすると自然と力も発揮できている気がしますね」。日々の緊張感やプレッシャーは、自宅でのお風呂タイムでリセット。湯船に浸かりながら映画やYouTubeを見てリフレッシュするそうです。

横浜DeNAベイスターズ
神里 和毅

沖縄県南風原町出身のプロ野球選手。2017年のドラフト2位指名にて、横浜DeNAベイスターズに入団。背番号8番。パースナルスローガン「何とかなる事ではなく、何とかなる努力をする」を掲げ、俊足の外野手として活躍中。



#ゴーゴーキングス!

@yopi44aさん

地元のバスケットチーム、琉球ゴールデンキングスの応援でストレス解消♪



#エイサーでリフレッシュ

@_aiky46_さん

苦しい事があっても、仲間と楽しくエイサーを踊れば前向きな気持ちになれる。

みんなのリアル

ストレス解消法

散歩やゲーム、エイサーなど、
解消法はまさに十人十色!

有名人に
聞いてみた

教えて! ストレス

失敗も芸の肥やし!なんでも笑いのネタに

沖縄のお笑いシーンを盛り上げるお2人。護得久先生は「歌詞を間違えることがあるけど、『歌詞が進化している』と捉えるね。ストレス解消法は釣り。でも上手くないから釣れないと逆にストレスさ(笑)」。一方仲座さんは、「ストレスやプレッシャーって、前のめりに仕事をしているときは自分の力に変えられる気がする。でも逆に受け身だと辛いのかも。僕は幼馴染との飲み会が楽しみの一つで、仕事で嫌なことがあると『飲み会のネタにしよう』って面白く捉えるようにする。僕らはお客さんを楽しませるのが仕事だから、まずは自分たちが楽しむ気持ちでいたいですよね」。

芸人
護得久 栄昇 / 仲座 健太

護得久 栄昇:TV、県内外のラジオやCMなど30本以上出演。
「愛さハミガキ節」発売、MV公開中。仲座 健太:お笑いコンビ
「ハンサム」、TV、ラジオ、映画やCMにも多数出演。「演芸集団
FEC」団長。3/22(日)FECでーじお笑い劇場にてLIVEあり。



EISHOU GOEKU
KENTA NAKAZA

自分を責めないことがストレスを溜めないコツ

テレビやラジオで活躍する長嶺花菜さんは、「ストレスをあまり感じることはないんですね」とのこと。その秘訣は、ものごとの捉え方にあるよう。「失敗したとき自分を責めてしまいがちだけど、私は『課題が見つかった』と捉えています。落ち込んでいても進まないから、失敗した原因から次に活かす備えをして、その後はパッと切り替えます。旅行やダイビングなどに出かけるのが好きなので自然と気分転換もできているかもしれませんね。しかもそれが仕事に繋がることも多いんです」。仕事と趣味がうまくリンクしているのも、ストレスが溜まりにくい理由のようです。

タレント
長嶺 花菜

2012年ミス・ユニバース・ジャパン沖縄代表、日本パラオ国際親善大使、県政広報番組「うまんちゅひろば」、QAB「こざみぶらす」、「グルメちゃんぶる〜」、ROK「SPLASH!!!」のレギュラーを務める。ニュース時事能力検定2級など多様な資格を持つ。



KANA
NAGAMINE



みんなのリアルを大募集!



「kenko ISLAND」を読んで実践したこと、変わったことなど皆さんの変化を教えてください! 抽選で5名様にオリジナルグッズをプレゼント。たくさんのご応募、お待ちしております! 期間: 3月31日(火)まで



#パンチパンチパンチ!

@sakura.saku25さん

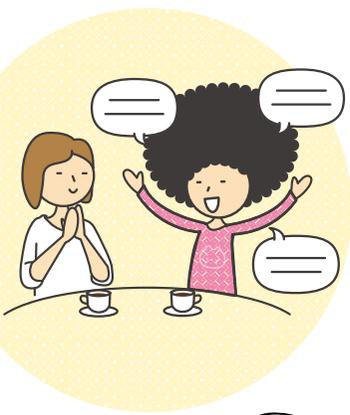
画面の動きと流れる曲に合わせてボクシング。運動不足解消にも。



#桜に癒されて

@sanaさん

春はいたる所に素敵なお花が咲いていて綺麗。散歩しながら花見を満喫♪



1 笑う

よく笑うほどにストレス耐性がアップ
 がんの予防にも効果があることで注目を浴びた「笑う」という行為はストレスにも効果あり。笑うと血の巡りが良くなり、筋肉の緊張がほぐれるので身体がリラックス状態になるのがその理由。よく笑う人の方がストレスも溜まりにくいそう。



ストレスに効く！

溜めないようにしていても溜まっちゃったら実践！



2 泣く

泣くのは抗ストレス能力の一つ
 嬉しかったり感動で流す涙は、脳の前頭前野に働きかけてリラックス状態にする効果が。とにかくストレスを発散したいと思ったら、映画や本で大いに涙を流すと必ず心はスッキリ。涙はストレスを流してくれるのです。

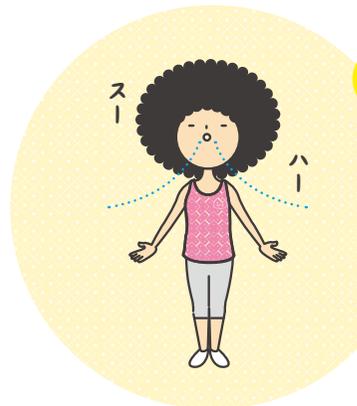
3 体を動かす

考える動作よりもルーティンな動きで
 ランニングやウォーキング、サイクリングやなわとびなど、一定のリズムを刻む運動がおすすめ。ポイントは上達を目指すのではなく続けること。リズムを刻むことや呼吸することだけに意識を集中することが大切。



5 眠る

しっかりと休むことでストレスを味方につける
 良い睡眠は健康の第一歩。脳内の情報整理のためにも、身体を休めるためにも眠ることはとても大事。質の良い眠りを得るためには、睡眠前の入浴がおすすめ。また、日中しっかり太陽の光を感じて適度な運動をすることも効果的です。



4 深呼吸

もっとも手軽にできるストレス対策
 深呼吸というとなまず吸ってしまいがちですが、最初は吐くことから。息を吐き切ると自然と吸う行動に移行でき、腹式呼吸につながります。ストレスを感じると、気づかぬうちに呼吸は浅くなっていきます。落ち着くためにもまずは深呼吸を。

7

人の役に立つ

利他的な行動が幸福感をもたらす

人のために行動をすると、その行為自体に自分も癒されるという実験結果があります。「人の役に立つことをしている」と考えるだけでもその効果は得られるそう。普段の仕事や家事も、人に役立つためと考えることでストレスになりにくくなります。



6

話す

癒しにもなるし
周りの人の理解を得るためにも

ポイントは身近な人や信頼できる人を相手に話すということ。ストレスの根本的な解決にはならなくても、胸の内を吐き出すだけでスッキリするものです。また、もし自分が話を聞く立場になった場合はアドバイスは不要。聞くことに専念を。

8

瞑想

呼吸だけに意識を集中させて雑念をなくす

ストレスで呼吸が浅くなると全身に酸素が行き渡らず、身体に力が入りっぱなしに。腹式呼吸で身体をリラックスさせ、目を閉じて呼吸だけに意識を集中。頭の整理にもつながるので気持ちのリセットにつながります。



9

マッサージ

自分でするよりも人をお願いする方が効果的

身体をもみほぐして血行を良くし、リラックスさせるのに効果的なのはもちろんですが、人に触られることで癒し効果が得られるのもストレスに効く理由の一つ。お母さんが赤ちゃんの寝かしつけで優しくトントンするのと同じくらいでもOK。



10

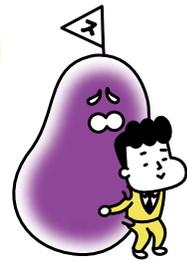
お風呂

身体も心もほぐれる入浴方法で

身体の疲労や緊張を解く、血液やリンパの流れを良くする、筋肉の凝りや痛みをやわらげる、神経を落ち着かせるなど、お湯に浸かることは身体的にも精神的にもリラックス状態になるのでストレス解消に。熱すぎるのはNG。ぬるめのお湯で。



10 の ス ト レ ス リ ユ ー



駆け込み寺



我慢せず
頼ってください。

相談できる窓口など、いざというときに役立つ情報をご紹介します。

お役立ちサイト

● こころの耳

働く人と周りで支える人（家族や事業者など）をサポートする、職場のメンタルヘルス対策専門の情報サイト。疲労蓄積度のセルフチェックをはじめ、ストレス軽減ノウハウなども紹介。



<https://kokoro.mhlw.go.jp/>

● ポジティブシェアリング

日々の生活で溜まる疲れやストレスと前向きに付き合うコツをポップでおしゃれなコンテンツで紹介。ストレッチの動画をはじめ、著名人のインタビュー記事など、明日へのヒントが見つかるはず。



<https://kokoro.mhlw.go.jp/ps/>

● こころもメンテしよう

若者を支えるメンタルヘルスサイト。ストレスと心の関係、ストレスとの付き合い方などを分かりやすく紹介。身体がだるい、眠れない、イライラするなど心の健康が気になる人（主に学生）におすすめ。



<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>

● 働き方・休み方改善ポータルサイト

企業・会社が社員の働き方や休み方の見直し、改善に役立つ情報を提供。企業や社員自身の働き方・休み方の確認ができるチェックリストや、課題別の対策、セミナー情報などを掲載。



<https://work-holiday.mhlw.go.jp/>

相談窓口

● 日本産業カウンセラー協会 **有料** 沖縄支部

仕事での人間関係や家庭のこと、性格のこと、心の疲れなどの相談が可能。

沖縄県浦添市牧港5-6-8 沖縄県建設会館3F
☎098-975-6061
☑月曜～金曜 10:00～18:00
事前に日時の予約をお取りください。



● 沖縄県立総合精神保健福祉センター **無料** こころの電話相談

本人からの相談以外にも、家族や親せき、上司・同僚からの相談も受け付け。

南風原町字宮平212-3 ☎098-888-1450
☑平日9:00～11:30、13:00～16:30
(火曜、土日、祝祭日休み)

来所相談は予約制のため、上記にお電話の上、予約をお取りください。



● 働く人の「こころの耳電話相談」・「こころの耳メール相談」 **無料**

心身の不調やメンタルヘルスに関する相談窓口。働く方、そのご家族や支援する方も相談可能。メールでの相談はQRから。

☎0120-565-455
☑月曜・火曜 17:00～22:00、土曜・日曜 10:00～16:00 (祝日、年末年始は除く)

メールはこちらから▶



 来所OK  電話  メール ※相談は別途通話料、通信料が発生します。

上記の他、精神の不調、精神症状に関することにお悩みの方（またはそのご家族など）は、各地域管轄の保健所、各市町村役場精神保健福祉担当窓口でもご相談できます。詳しくは各保健所、市町村役場にお問い合わせください。



ストレス

自分のストレス状況のチェックができるウェブサイトや実際に

企業向けにもあるんです!

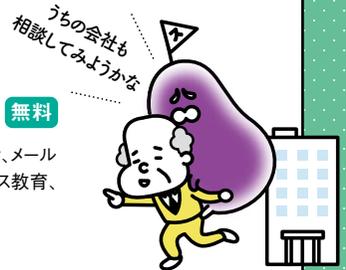
心の健康管理が重要視される近年、社員が心身ともに健康であることは、会社の業績アップに繋がることが分かっています。職場でのストレスチェック制度の導入やその後のケア、メンタルヘルスの研修・セミナーなど、専門機関等によるあらゆる支援が充実しています。

事業場の産業保健関係者向け

● 独立行政法人 労働者健康安全機構 沖縄産業保健総合支援センター **無料**

事業主、人事労務担当者などを対象としたサービスが主体。産業保健に関する様々な問題に、窓口、電話、メール等で相談可能。メンタルヘルス対策の推進のための支援、管理監督者や若年労働者へのメンタルヘルス教育、セミナーなども実施。

那覇市字小禄1831-1-2F ☎098-859-6175



労働者数50人未満の事業場をサポート

● 地域産業保健センター(地域窓口) **無料**

小規模事業場の事業者や働く人を主に対象としたサービス。検診結果後のフォローや、長時間労働者や高ストレス状態の労働者に対し医師による面接指導を実施。その他、メンタルヘルス不調のある労働者に対して、医師や保健師への相談も可能。

● 那覇地域産業保健センター

那覇市東町26-1(一社)那覇市医師会館2F
☎098-866-8804

● 中部地域産業保健センター

北谷町字宮城1-584(一社)中部地区医師会館内
☎098-921-2357

● 八重山地域産業保健センター

石垣市字登野城548-4 ☎0980-88-5633

● 北部地域産業保健センター

名護市宇茂佐1712-3北部地区医師会病院内
☎0980-54-5205

● 宮古地域産業保健センター

宮古島市平良字東仲宗根807-5-2F(一社)宮古地区医師会内
☎0980-73-0222

※センターによって利用できる日時が異なりますので事前にお問い合わせを。



働く人と組織の課題解決を支援

● 日本産業カウンセラー協会 沖縄支部 **有料**

働く人が抱える問題(メンタルヘルス、キャリア形成、職場環境改善等)解決を支援。メンタル不調の予防や危機介入、職場復帰への援助、個人や組織への面談や研修も行う。

☎098-975-6061



復職やメンタルヘルスを支援

● 株式会社BowL **有料**

うつの方の復職・就職を目指すための支援を行うほか、職場や官公庁などでのうつ予防を目的とした研修会や、教職員向けのメンタルヘルスサポートなどを行う。

☎098-879-0167



SPECIAL FEATURE / GET ALONG WITH STRESS



ひとり暮らしに
☆☆☆
ぴったり
ごはん!

[ストレス対策編]

ストレスによるイライラを
栄養面からサポート!

食べてストレス解消、というところ
暴飲暴食に走りがちですが、もち
ろんそれはNG。そんな時はイラ
イラを抑えるメニューで身体の中
から気持ちを整やかにしたいも
の。「偏った栄養の摂取はイライ
ラのもと」と管理栄養士の高良さ
んが教えてくれたのは、野菜、肉、
チーズと、一皿でビタミンもミネ
ラルもバランスよくとれるコブサ
ラダ。カットして並べるだけで、映
えるのも嬉しいところ。

また、甘いものが欲しくなつた
らヨーグルトを使ったスイーツ
を。カロリーは低いのに、コクが
あるののでしっかり満足感が得られ
て、幸せな気分になれますよ。

カンタン
5分レシピ

コブサラダ

見映え、味、栄養すべて◎

食材ごとに
きれいに
並べよう



作り方は
動画でCHECK!



164kcal / 1人分

【材料】(4人分)

- じゃがいも…1個
- ブロッコリー…1/3個
- ミニトマト…5個
- サラダチキン…2/3個
- キューブチーズ…5個
- <ドレッシング>
- マヨネーズ…大さじ2強
- 粉チーズ…大さじ1と1/2
- 砂糖…小さじ1/3
- レモン…小さじ1/2
- 牛乳又は豆乳…小さじ2

【作り方】

- 1 じゃがいもは皮をむいて角切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- 2 耐熱皿に、下にじゃがいも、その上にブロッコリーを置いてラップをし、レンジ(600W)で3~4分加熱する。
- 3 レンジで加熱している間にミニトマト、サラダチキンを角切りにし、ドレッシングの材料を混ぜておく。
- 4 ②の粗熱をとり、すべての材料をお皿に並べる。

コブサラダのバリエーション

材料

アメリカ人のコブさんが考えた「コブサラダ」は、冷蔵庫にある有り合わせの食材で作ったことが始まりだそう。そのため、材料は決まった食材でなくてもOK。アボカド、ゆで卵、ベーコンなどを使うのもおすすめです。

ドレッシング

マヨネーズとケチャップを同量ずつ混ぜるだけのオーロラソースや、オリーブオイルと酢、塩コショウを混ぜたヴェネディクトソースなど、どんなドレッシングをかけるかも自由。数種類用意すれば食べ比べも楽しめます。

【材料】(2人分) 【作り方】

- ヨーグルト…400g(水切り後200g)
- はちみつ…大さじ1
- インスタントコーヒー…小さじ2
- 黒糖…小さじ2
- お湯…25ml
- 食パン(4枚切)…1/2枚(耳をとったもの)
- ココア…適量
- ミント…適宜



① ヨーグルトはキッチンペーパーなどで一晩水切りをし、はちみつを混ぜる。



② お湯でコーヒーと黒糖を溶かしシロップを作る。



③ 一口大に切った食パンを②に浸し、①と交互に盛り付けココアをまぶし、ミントを飾る。



ヨーグルトの
テイラミス風

リッチな味わいにうっとり

冷蔵庫で冷やすと
おいしそアツアツ!



作り方は
動画でCHECK!



187kcal/1人分

教えてくれた人



管理栄養士
高良 江里奈さん

薬膳指導員の資格も持ち、麺や薬膳茶などで自然治癒力を引き出す講座などを開催。3児の母。

<https://ameblo.jp/erimaki17>

水切りをしたヨーグルトの活用法

水切りをしっかりするとチーズ、少し水分を残すとクリームのような水切りヨーグルトは、脂肪分が少ないのでカロリーが抑えられるのがポイント。サラダやスイーツなどいろんな料理に使えます。また、「ホエー」と呼ばれる残った水は栄養が凝縮されているので、肉を漬け込んだり、スープに使うなど、捨てずにぜひ活用を!

水切りヨーグルトの
チーズケーキも絶品! /



働いていればストレスの一つや二つ、誰だって溜まるものです。
大切なのは少しずつでも発散することですよ!

今回の健康企業

株式会社沖縄富士通 システムエンジニアリング

「社員を元気に!」をモットーに、社内の健康推進教室やスポーツイベントの開催、グループ企業主催の食育セミナーへの参加など社員思いなDX(デジタルトランスフォーメーション)企業。野球部も活躍中!

タオルを使って

曲げて伸ばしてストレス減!



教えてくれた人



パーソナルトレーナー
平田 歩さん

パーソナルトレーニングジム「A-DREAM」代表。アスリートのサポートや、県内企業・学校での運動指導や講話も行う。
<http://www.ps-adream.com>

上手にストレスを発散しながら元気に働くために、おすすめのフィットネスをトレーナーの平田歩さんにご紹介いただきます。

「タオルを使うと肩の可動域が制限されるため負荷をかけやすくなります。負荷がかかるとアドレナリンやセロトニン、ドーパミンが分泌され、爽やかな気分になりますよ。」

今回フィットネスに挑戦していただいたのは、株式会社沖縄富士通システムエンジニアリングのみなさん。「腕が上がらないかも」と冗談をこぼしながら、和気あいあいの雰囲気の中、真面目に取り組んでいました。

「タオルを短く持つとより負荷がかかります。ご自身の体調に合わせて行ってくださいね。」

1日たったの数分でもゆっくり丁寧に行えば効果を実感できるはず。ぜひ続けてみましょう。

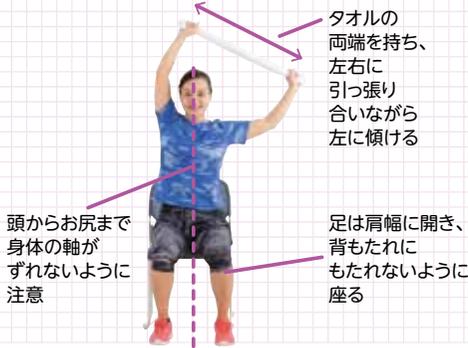
負荷をかけて
爽やかな気分!

タオルを上手に活用しよう



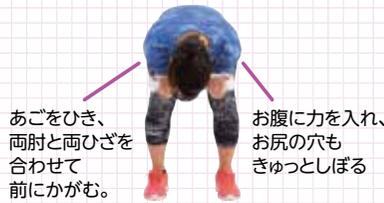
肩甲骨の筋トレ

肩甲骨を中央に
寄せながら運動しよう



全身ストレッチ

縮めて伸ばして。スクワットの動きも意識しよう。



毎日続けて
ストレス知らず!



無理のない範囲で

kenko ISLANDの
オリジナルタオルを
持ってスマイル!





プールノワークアウトが熱い!

「プールノワーク」はもう古い? 話題のプールエクササイズをご紹介します!

運動量は陸上の8倍!! 今注目のプールエクササイズ

SUPを改良して生まれた「Poolno(プールノ)」は、「泳ぐ」だけではないプールの魅力を感じたいという思いが形になった日本初のプール専用エクササイズボード。シンプルながら見た目ながら、様々な使い方ができる自由度の高さが魅力です。

SUPとの大きな違いは、ボードの形。表面がまっすぐで、長方形なので安定感があり、ボード上でいろいろな動きを取りやすいのだそう。ただ、水面で揺れるボード上では陸上よりも体幹を使っ

てバランスを取る必要があります。だからこそ短時間でも効果的なエクササイズができるそうです。

また、海ではなくプールで行うため、もし落ちてしまっ



も安心! 天候や風にも左右されない! という点も「プールノ」の魅力です。



今回は、そんな「プールノ」が県内で唯一体験できるANAまじゅんらんど浦添にて、「プールノ」を使ったオリジナルエクササイズ「プールノワークアウト」を施設スタッフの方々に実践していただきました。

あぐらをかいてのストレッチや腕立て伏せのような姿勢をとって左右の足を入れ替える運動、立ったまま足踏みをしてボードを左右に揺らすなど、単純な動きながら、みなさんの息遣いが荒い!

「運動量は陸上の8倍とも言われています。しっかりと水分補給をしながら、それぞれの体力に合わせ無理のない範囲で安全に楽しく行っています」

全国でも徐々に広がっている「プールノ」。この春、あなたも始めてみませんか?

プールってなんだかテンション上がる!



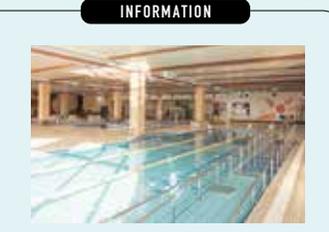
私たちがおすすめします

屋嘉部修さん 井上颯大さん



大城捺美さん 根間茜さん

ANA まじゅんらんど 浦添のスタッフのみなさん



ひとりでも仲間でも楽しめる♪



ここもオススメ!

プールといえば水着ですが、「プールワークアウト」では水着の上から速乾性のあるTシャツやパンツの着用OK! 水着姿が気になる方も安心ですよ。「プールノ」の使い方は無量大。プログラム内容もこれからまだまだ進化します。どうぞお楽しみに!

読者プレゼントあります!



BALANCE

揺れる水面で運動量UP!



INFORMATION



ANA まじゅんらんど 浦添
浦添市仲間1-13-1 ☎098-942-4132

【プールワークアウト】

◎毎週月曜日、金曜日 19:15~20:00

◎入館料+700円 ◎6名(高校生以上)

◎レッスン当日の12時以降に

電話もしくは直接来館で受付

(定員に達し次第その日の受付は終了)

※毎週金曜日、土曜日に20分間の

プチレッスンも開催中!

http://www.majunland.com/index.html

※プールワークアウトに参加される際は、

速乾性のあるTシャツやタイツ、ショートパ

ンツなどに着替えてください。(ほとんどの

方が濡れるので、中から水着着用をお勧め

しています)

※プールワークアウトではスミングキャップの

着用は不要です。メイクは落としてください。

※プールワークアウト以外でプールを利用

される場合は、水着とスミングキャップの

着用をお願いします。

「健康経営」はじめませんか？



沖縄県では健康経営に取り組みたい企業・団体を募集し、支援しています！

こんなお悩みありませんか？

- ①コミュニケーションが不足気味
- ②採用に力を入れても応募が来ない
- ③風通しの悪い雰囲気活気がない
- ④デスクワークで疲労がたまっている
- ⑤休みがちな社員が多い
- ⑥従業員のやる気や成果(生産性)が低い気がする
- ⑦従業員の高齢化が進んでいる
- ⑧離職率が高い



沖縄県保健医療部 健康長寿課

※「健康経営」はNPO法人 健康経営研究会の登録商標です。

受動喫煙しない、させない、美ら沖縄

2020 受動喫煙対策シンポジウム



3/11 **水** (開場 13:00) **入場無料**
13:30~15:30

- 会場** 沖縄県立博物館・美術館 講堂 (那覇市おもろまち3丁目1-1)
- 定員** 200名
- 対象者** 事業所、飲食店、ホテルなどの経営者、労務・安全衛生管理担当者 その他受動喫煙対策に関心のある方
- 申込方法** 下記QRコード・検索ワードから申込用紙をダウンロードしお申込みください。



お申し込みはこちらから

受動喫煙対策シンポジウム沖縄 検索



問い合わせ先
(平日10:00~17:00)

TEL: 098-911-5329
沖縄県受動喫煙対策シンポジウム事務局



ヒトシナ



野菜たっぷり、バランスの良いおかずで

明日への活力をチャージ

オレンジキッチン



「県産豚の生姜焼き&やんばる彩り野菜定食」

読者プレゼント
あります!



オレンジキッチン

那覇市安里2-4-11 ☎098-975-7077
◎11:00~15:00、17:30~22:00、
土日は8:30~15:00
◎水曜日 (facebook)@orange.kitchen2

お 皿から溢れんばかりの新鮮サラダや色とりどりのおかずたち。見ているだけで元気が湧いてきそうな料理が味わえるのは、国際通りの玄関口にお店を構えるオレンジキッチン。人気の「生姜焼き&野菜定食」は、店主・宮城さんの地元やんばるで採れた旬の野菜を使っています。サクッとした食感が楽しいスナップエンドウの胡麻和えや、2色のにんじんを使ったシリシリなど、野菜はなんと23種類も。「いろんな食材を使うと目でも楽しめるし、もちろん栄養も満点。体に良いものをおいしく楽しく食べることで疲れも吹き飛びますよ」と、ニコッと微笑む宮城さん。ミルフィーユ状に重ね焼きされた生姜焼きは柔らかくて、出汁のうまみと素材の味が合わり胃袋にじんわり染み渡ります。なんだか心まで満たされるような一品です。

ファミリーハウス「がじゅまるの家」ってどんなところ？

がじゅまるの家は、離島や遠方から病気の治療や通院で医療センターへ通う子どもとその家族が過ごせる滞在施設。
安心して治療に専念できるよう、心も身体も安らげる環境づくりをしています。



ファミリーハウス 「がじゅまるの家」

がじゅまるの家は、多くの方々からのご寄付・ご支援、そしてボランティアの協力によって支えられ運営しています。今後も、「ウィッシュリスト」に掲載された生活消耗品等のご提供を募集していますので、ご支援・ご協力をお願いいたします。



南風原町字新川1272-16
TEL:098-888-0812 FAX:098-979-6771
<http://www.gajumarunoie.com>



● 洋室

洋室は全4室。シングルベッド2台、テーブル、ユニットバスを完備。



● 食堂

利用者共有の食堂。プレイルームやPCコーナー、談話室やランドリー室も。



● 和室

最大4名までの家族が滞在できる和室は、全6室。ユニットバス完備。



● キッチン

自由に利用可能なキッチン。ひと通りの設備や調味料なども揃っています。

“#kenkoisland” でプレゼントをGETしよう!

「kenko ISLAND」を読んで、取り組み始めたこと、変わったこと(例:運動を始めた、レシピを実践したなど)をTwitter又はInstagramで“#kenkoisland”をつけてシェアしましょう。投稿した方の中から抽選で、下記のプレゼントが当たります!どちらのプレゼントが当たるかはお楽しみ♪

PRESENT 1

コストバスタキタナカガーデンペアランチ券

自社有機農園から直送される有機野菜・卵など、こだわりの食材を使った料理とヴィーガンスイーツをお楽しみいただけます。

(株)EMウェルネスリゾート 北中城村喜舎場1478番地
TEL:098-935-1500 <https://www.costavista.jp/>

2
名様



PRESENT 2

酸素カプセル 30分無料券 (通常60分/3,300円)

1
名様



疲労回復やアンチエイジングなどの効果が期待される酸素カプセルと、チタンの磁気で血行を促進し、カラダのストレスを整えるチタン浴。右記のファインテュショップ2店のいずれか(ご希望の店舗)で利用可能。

PRESENT 3

チタン浴カプセル 30分無料券 (通常30分/3,300円)

1
名様



phiten PARCO CITY店 浦添市西洲3-1-1-3F TEL:098-943-5571
phiten 沖縄美里店 沖縄市明道1-23-3 TEL:098-988-5605
<https://www.phiten.com/>

応募は、Twitter もしくはInstagram
どちらでもOK。フォローして、
“#kenkoisland”をつけて投稿ください!



次号 (vol.56) は2020年8月発行予定。お楽しみに!

PRESENT

アンケートにお答えの上、
読者プレゼントにご応募ください!

応募バ切 2020年4月30日(木)

01 うさが味噌〜れ〜(甘味噌・ピリ辛味噌) チョコfondue(シークワーサー味) 3種セット

3
名様

砂糖不使用、無添加で、米麴の旨味と甘味が存分に活かされた味噌とチョコペーストのセット。ぴりっと辛い味噌はおつまみにも○。
手づくり発酵ストア
(facebook)手づくり発酵ストア



03 岩盤温浴(女性専用) 無料券

2
名様

遠赤外線効果のある「ブラックシリカ」で血行を良くしながら、じっくりと身体芯まで温めます。

浦添市城間2-5-3-2F
営業時間 8:00~21:00
※予約制です。曜日によって利用可能時間が異なるため事前に確認を。
定休日 水曜(盆・正月休み) ☎098-879-2766



02 乾杯王ドリンク 100ml 3本セット

8
名様

しじみの健康成分「オルニチン」をはじめ、新原料の「コンブレン」を配合した栄養補助食品。沖縄県産アセロラ果汁が配合され飲みやすく、宴会翌朝のスッキリを実感したい方におすすめ。
株式会社ドクターズチョイス・沖縄
<http://kanpaiou.com/>



05 ギャバミン(機能性表示食品) 720ml

5
名様

沖縄県産青パパイヤの乳酸発酵エキス、アセロラ果汁入りの清涼飲料水。一時的なストレスの緩和やリラックス効果が期待されるGABAを1回50mlあたり100mg配合。

沖縄ハム総合食品(株)
<https://okiham.co.jp/>



04 プールワークアウト 無料体験チケット (高校生以上)

5
名様

プールに浮かべたボードの上で行うワークアウト。水面でバランスをとりながら、楽しく身体を動かせます。

※別途施設利用料が必要です。
市内料金:380円、市外料金:490円
浦添市仲間1-13-1 ANAまじゅらんらんど浦添
☎098-942-4132



07 ペアランチ券 「県産豚の生姜焼き&やんばる野菜定食」

1
名様

ミルフィーユ仕立ての生姜焼きや栄養たっぷりの新鮮野菜は、身体に染み渡る優しいおいしさ。

オレンジキッチン
那覇市安里2-4-11 ☎098-975-7077
ランチタイム 11:00~15:00 水曜定休
(facebook)@orange.kitchen2



06 リンパ療法によるボディリトリートメント 60分チケット

1
名様

リンパの流れを整え、体内の老廃物排出を促すリンパ療法。背中、足、デコルテまでしっかりケアするので、こりや疲労回復に効果的。

リンパ専門スクールN's サロンJoie(ジョフ)
那覇市銘苅3-21-21 2階
☎098-851-8882



プレゼント応募方法

ハガキ、応募フォームのいずれかでご応募ください。

- ①アンケートへの回答
- ②希望するプレゼント
- ③郵便番号、住所、電話番号、氏名、年齢、性別

●宛先

〒901-1111 南風原町字兼城577
光文堂コミュニケーションズ(株)
企画編集課 kenko ISLAND係



PC・スマートフォンから
<https://forms.gle/84btyHeWx7i7kDYL9>

※当選はプレゼントの発送をもって発表とさせていただきます。
※個人情報(年齢・性別)はプレゼント発送及び誌面(市町村・年代・性別)へ掲載する場合がございます。予めご了承ください。

アンケート

Q1 本誌をどこでご覧になりましたか?

1. 役所
2. 病院
3. 銀行
4. モノレール駅
5. 図書館
6. 職場
7. ファミリーマート
8. ホームページ
9. その他()

Q2 ご覧になった理由を教えてください。

1. 表紙が良かった
2. 気になる内容があった()
3. その他()

Q3 今号で良いと思ったページを教えてください。(複数回答可)

1. 表紙
2. 特集(ストレスを味方に)
3. ひとり暮らしにぴったりごはん!
4. 会社deフィットネス
5. 気軽にスポーツ(プールワークアウト)
6. INFORMATION
7. Healthy & Mercyなヒトシナ
8. 読者プレゼント
9. 裏表紙

Q4 本誌を見て改善した方が良いと思う点があれば教えてください。(複数回答可)

1. 表紙
2. 文字の大きさ(大きい・小さい)
3. ページ数(多い・少ない)
4. 読者プレゼント()
5. 設置場所
6. 発行回数(多い・少ない) ※年4回
7. 冊子サイズ(大きい・小さい)
8. コンテンツの情報量(多い・少ない)
9. その他()

Q5 今後、取り上げてほしい話題を教えてください。

Q6 その他、ご意見やご感想があれば教えてください。

はじめまして。“わお”です。

意思表示

誰かのために、できること。
みんなで意思表示の
“輪を”広げよう!

臓器提供の意思表示は、
健康保険証、運転免許証などで
できるよ♪



沖縄県保健医療福祉事業団新キャラクター
わお



グリーンリボンキャンペーンの使者
ハーティ



(公財) 沖縄県保健医療福祉事業団

お気軽にご連絡ください 098-879-6311

詳しくはコチラ

