

健康100日プロジェクト対抗戦通信



みなさんこんにちは！ 女川健康プロジェクト事務局です。
気がつけば、健康100日プロジェクト対抗戦も残り約4分の1になりました。
ラストスパートとなりますので、中間評価の発表も含めて、チームやご自身の目標達成に向け、引き続きみなさんで取り組んでいただけますと幸いです♪



中間評価発表会について

大変お待たせいたしました。今回の健康100日プロジェクト対抗戦の中間評価が完了しました！ご協力いただき、ありがとうございます♪
そこで、残り少ない日々の中で、ラストスパートをかけていただけるように、
8月24日16:00～17:00 に女川フューチャーセンターCamassにて、中間評価の発表会を実施いたします！各チーム代表の方(1～2名程度)こちらにご参加いただけますと幸いです。
万が一参加いただけない場合は、後日通信でお知らせ致します^^



●取り組みのご紹介③●

100日間を少しでも楽しく取り組んでいくために各チームが行っている工夫を毎回少しずつ紹介していきます♪

残りの日数と結果の見える化

今回の紹介は「**上5区チーム**」の取り組みです。

今回行政区チームからは上5区チーム、女川南区チーム、大原南区チームの3チームに参加いただいています。それぞれのチームで目標歩数は異なりますが、全てのチームが1人当たりの歩数を目標にされています。



普段より、少し背伸びした目標を達成に向けて努力していくことにはハードルもあるもの。それを乗り越えていくために**チームの存在**が必要だったりもします。

上5区チームでは「**毎週月曜日の朝はチーム全員5時起床で歩く**」を目標に掲げ、みんなで楽しく会話したり、道すがら景色を楽しんだりしながら歩かれているそうです。歩いた後にはミーティング実施し、みんなで目標や状況を確認したり、進捗や感想の共有もしたりしているそうです。

また、夏休み期間中は地区の子どもたちとラジオ体操も実施。みんなで楽しく朝から体を動かす習慣も実践されています。こんな風に一緒に歩けたり、地域行事を活用出来たりするのも行政区チームならではの利点！残りの日簿の参考にしてみてくださいね^^



雨続きで憂鬱。。。そんなときこそ！

夏はどこに行ったのと感じる長雨の日々。こんなお天気ばかりだと憂鬱になってしまいますよね。でも、「**笑う門には福来る**」。実は人間は気持ち次第で、健康にも、そうでない状態にも変化するそうです。

そのヒントが修道女の手記を元にした、ケンタッキー大学の研究。修道女180人の手記から、「寂しい・悲しい・辛い」などマイナス言葉を多く使う人と、「**楽しい・嬉しい・幸せ**」など**プラス言葉を多く使う人では80歳以上の生存率が前者が約34%、後者がなんと約90%**と考え方の違いで、健康や寿命にも差が出るということがわかったのです。

また、別の研究では幸福な人とそうでない人のホルモン分泌濃度にも最大で32%の差があり、**幸福なひとの方が、高血圧や高血糖になりにくい上、感染症にもかかりにくく、脳や身体の老化もしにくく、心血管疾患のリスクが低いことも明らかになりました。**ごきげんな人は健康で長生きできることがうかがえます。

仕事でも「健康にいい」ときちんと認識して実施すると体重、体脂肪、血圧ともに低下。健康にいいと思っているかどうかで、同じ仕事でも運動効果が異なることがわかりました。いつもの仕事や家事も「いい運動になる」と考えれば、ダイエットにもつながるかもしれません。裏面にご機嫌な暮らしをするヒントも掲載していますので、少し生活に取り入れてみませんか？

●おわりに●

中間評価の発表会を**8月24日16:00～17:00**に実施します！ラストスパートに向けたヒントに♪