



Wellness 保健だより

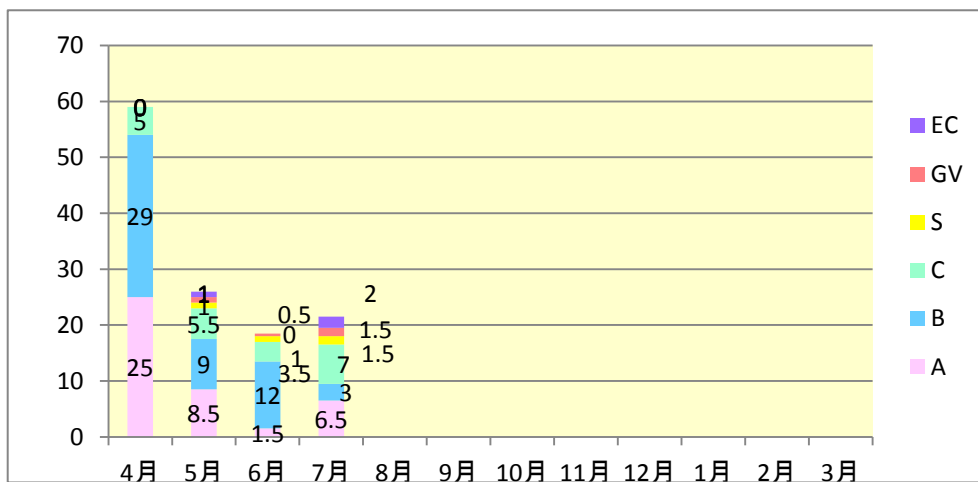
2018.8.13

8月も半ばになり、朝晩は涼しさも感じる季節になってきましたね。
短い北海道の夏。残りの期間も元気に過ごしたいですね★



■8月分突発休数UP！

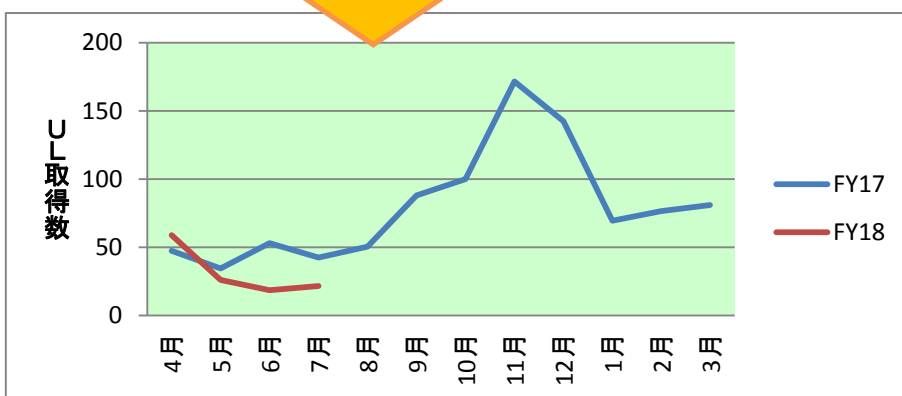
①SPK GRP別 UL件数



②SPK全体のUL件数 前年度比較

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	7月までの累計
FY17	48	35	53	43	51	88	100	172	143	70	77	81	177.5
FY18	59	26	19	22									125

昨年度より **-29.6%** 減少中☆



※6月に続き、7月も前年比で50パーセントほど大きく減少しました。
IRRGが2か月近くも続き、疲労は確実にたまっていていると思いますので、
休息できるときにしっかりと体を休めたいですね！

■ヘルシードリンクで健やかに！

IRRGが続く毎日ですが、夏の慰労として2階の入り口にドリンクが設置されました★
それぞれ健康にも様々な効果が期待できますので、ご紹介させていただきます！

1) レモン水

レモンに含まれるクエン酸は、疲労の原因とされる乳酸を分解・排出する効果があります。また、デトックス・血流促進効果もあり、ビタミンCとともに美肌・美白効果も期待できます。その他、便秘解消や風邪予防にも効果があると言われています！

2) ミント水

ミント水は、爽やかな香りでリラックス効果・集中力アップに効果があります。その他、不眠解消などメンタルを落ち着ける効果が中心ですが、ニキビ予防や消化促進など以外なところでも効果があると言われています★

3) 炭酸水

炭酸ガスが胃腸を刺激し、お腹の調子を整えてくれます。その他、血流を良くしたり、疲労回復・ダイエット・肩こり解消に効果があると言われています。炭酸が苦手な方は、レモン水やミント水に少しミックスして飲んでみてくださいね！

4) 麦茶

おなじみの麦茶は、ほてった体を冷やす効果があり、夏場の熱中症対策に効果的です！また、Pクマル酸という成分が抗酸化作用を持っていて、体の中で悪さをする活性酸素を撃退してくれます★ミネラル麦茶を使っているので、ミネラルもたっぷり補給できますよ！



■ヨガ教室開催！

7月26日(木)、今年度最初のヨガ教室を開催しました！
インストラクターはいつもお世話になっている、DZ/Sの清水留香さん！
ちょうど会議で来札されていた高津社長も参加され、計15名の方に参加頂きました！

