

# インターバル速歩セミナー活動報告

実施活動名	インターバル速歩セミナー 2020 (e-learning)
実施日	2020年12月16日(水)～2021年1月31日(日)
参加人数	参加者人数14人 (JAL健保加入者数14人)
実施内容	当初は講師によるセミナー動画を視聴する予定だったが、セミナーをもとに作成したe-learning実施と、「わたしの健康宣言」への記載に変更。
所感	17名中14名が参加。 e-learningをご覧いただき、みなさまの健康宣言に、「インターバル速歩」を取り入れたい！とのご意見が多くあり、大変うれしく思いました。 また、食生活のこと、コロナ禍の運動不足を意識している方も大変多く、この活動から、KENPOのみなさまの健康意識がとても高いことがわかりました。

① 普段、健康のために実行していること	② わたしの健康宣言
歩くときはなるべく早歩き。降りるときはなるべく階段利用。	歩くときはインターバル速歩を実践。こまめにドローイング実践
朝食は必ず取る。	毎日ではなく、週3日のインターバル速歩&スクワットの実施
毎日5分(それ以上だと毎日続かないので)筋トレをしています。月1回、トレーナー付きのトレーニングに行っています。	帰りの最寄り駅からバスに乗らず、できるだけ徒歩にして、インターバル速歩を意識しながら歩くことを心がけます。
なるべくあるくようにしている、くらい	インターバル速歩を意識する。就寝前のストレッチ。
食べたいものを食べてるだけですが、ここ数年は、朝食にたんぱく質と果物、青汁を取っています。	健康診断で指摘されない程度の数値であればOK！ (食べたいものを食べます！)
コロナ禍でSTAYHOME、在宅勤務により動く機会が減ったため、散歩、目、肩甲骨、腰のストレッチは意識して行っております。 また遅くても日付が変わる前には寝るようにして睡眠にも気を付けるようにしています。	JALグループ企業理念の「物心両面の幸福を追求」するためには心身の健康が必須と思います。 稲盛さんは感性的な悩みをしないことをお話ししておりますので心の健康のためにそのフィロソフィ実践を実践したいと思いますし、身体の健康のために歩くことを意識したいと思います。
砂糖は最小限にする、調味料・油はよいものを選ぶ、空気清浄機・浄水器・サプリメントの使用、ドローイン、スロースクワット	医療費がかからない人生を目指して、今よりもからだを動かします。
毎日筋トレを習慣化(腹筋・背筋・逆たて伏せ) 生野菜を食べる、みそ汁を飲む 良質な睡眠を取るために体を冷やさない、ハーブティ、自律神経系の音楽、柔軟	通勤以外でのウォーキングを習慣化したいです。 筋肉をもっと増やしてケガをしにくく&太りにくい体になりたいです！！
3階程度であれば階段を利用しています。通勤の帰りは最寄り駅から家まで歩いてます(約20分)	食事内容の改善を行い、健診結果のグレードアップを目指します！！
健康のためではありませんが、毎朝、白米に雑穀・玄米を混ぜたご飯と納豆を基本に食べていること、乳酸菌サプリを13年ほど前から飲み続けています。在宅勤務日、勤務時間前またはお昼に、天気の良い日は犬の散歩で歩いています。	バランスのよい食事を心がける。運動量を増やすことは、体調面で難しいので、インターバル速歩やストレッチなど、気軽にできることを持続していきます。
通勤時に20分歩いています。スクワットを始めました。たんぱく質を多くとるよう心がけています。	毎日ビール350一本を、金、土だけに変更します。果物、野菜の量を増やし、糖質を減らします。スクワットも継続！

<p>土・日・祝日・在宅勤務の時も自宅でラジオ体操を実行しています。理学療法士・専門トレーナー指導による体幹運動・体の動きや姿勢改善のストレッチに定期的に通っています。できるだけ間食を控えるよう意識しています。</p>	<p>コロナや在宅勤務の影響により乱れた心と体に変化をもたらしたいです！体を動かすことを楽しみながら、笑顔で毎日を過ごしたいです！</p>
<p>毎日青汁に牛乳、ヨーグルト、果物を食べている。通勤で自転車（10分）、徒歩で1万歩歩いている。夜はストレッチ。休日は軽いランニング。</p>	<p>甘いものを気にすることなく食べていたが、コロナで運動不足となり、怪我もしたので過去最高に体重が増えたため甘いものを減らし、運動を継続する。</p>
<p>平日・土・日・祝と時間ある時はヨガをしています。意識して朝・昼・晩三食ご飯を取るようにしている。退勤後一歩前の電車を降りて歩いて帰宅して少しでも体を動かすように意識しています。</p>	<p>食生活を意識し、運動生活を今以上に強化し、心と体、健康で充実した生活を送ります！</p>