



温故知新



ラジオ体操の健康効果



今日から始めたい！ラジオ体操の健康効果

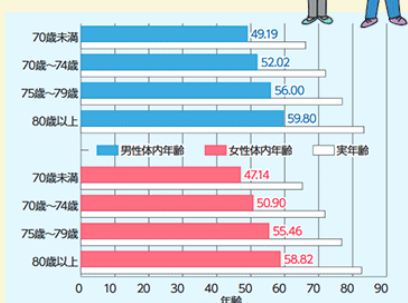
ラジオ体操を続けると、実際にどれだけの効果があるのでしょうか？

ラジオ体操を継続的に実践してる人を対象に全国規模の調査・研究を行った結果、「体内年齢」、「血管年齢」、「呼吸機能（肺年齢）」、「骨密度」など、健康状態を示す数値が良好であることが明らかになっています。

ラジオ体操を行っている人たちがより健康であることが、科学的にも裏づけられているのです！

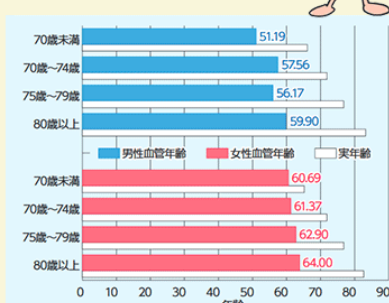
体内年齢（体内の若々しさを示す指標）

体内の年齢が実年齢より約20歳も若い！



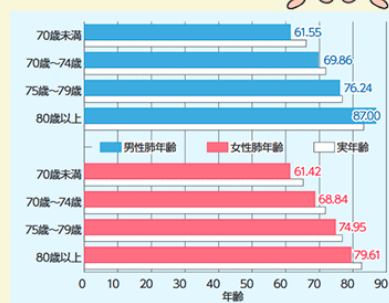
血管年齢（血管の老化度を表す指標）

若々しい血管で脳卒中や心臓病を予防！



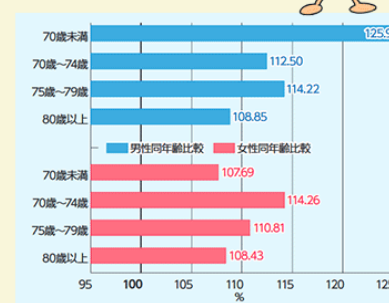
呼吸機能（肺年齢）

呼吸機能を若く保ち息切れを起こしにくい



骨密度

骨が丈夫で健康。骨粗鬆症の予防に有効



※各世代の標準骨密度を「100」とした場合

ラジオ体操の5つの健康効果

1. 全身運動による**基礎代謝UP・血管年齢の若返り**
2. 新陳代謝の向上による**脂肪燃焼効果・体力年齢の若返り**
3. 血行促進による**首・肩のこり、腰痛の予防・解消**
4. 屈伸運動や跳躍運動による**骨粗鬆症の予防**
5. **目標を設定**することによる**活動力の向上**



【今号の主な内容】

- P① ラジオ体操
- P② フルハーネス特別教育
- P③ 施工検討会
- P④ ことわざ・次回案内

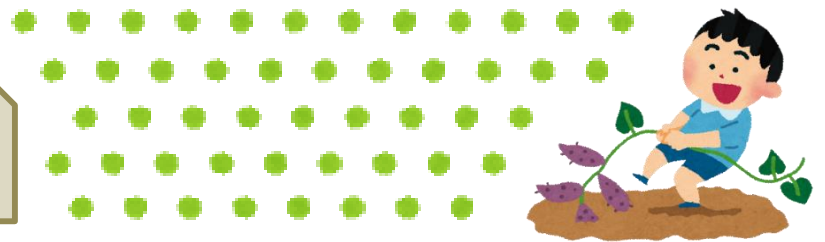


発行

野田工業 株式会社
東京都中央区銀座6-6-19
TEL：03-3572-1866

ことわざ・格言になろう安全衛生訓

● 芋茎で足を衝く ● ・思わぬ災害の原因がある



「芋茎で足を衝く」とは、芋茎は里芋の茎を干した柔らかいものですが、そんな柔らかなものでも足を刺すことがあるという意味で、油断して思わぬ失策をすることのたとえで使われています。また、おおげさに驚くことのたとえにも使われます。

里芋の収穫のとき、茎を刈りとりませんが、刈りとられたあと、茎はその部分が干からびて硬くなる場合があります。そこを素足で踏みつけると、足の裏などをケガしかねないので、注意するに越したことはありません。

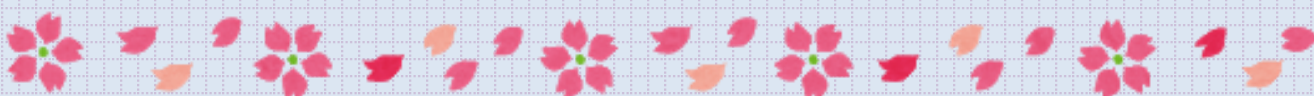
「芋茎で足を衝いたようなもんだ、あまり大げさにするな」とは、思わぬ原因で赤チン災害を受けた人の言い分ですが、それなりの原因があつての災害ですから、オープンにして再発防止対策を実施するべきでしょう。

職場には、ふだんは危険だと思われていないような、災害の原因が潜んでいるかもしれません。みんなで潜在危険を掘り起こして職場から危険要因を無くしていきましょう。

ご参加ください

【 職長会のお知らせ 】

- ★日時 2021年4月20日(火)
- ★時間 18時00分～
- ★会場 銀座ユニーク 3階



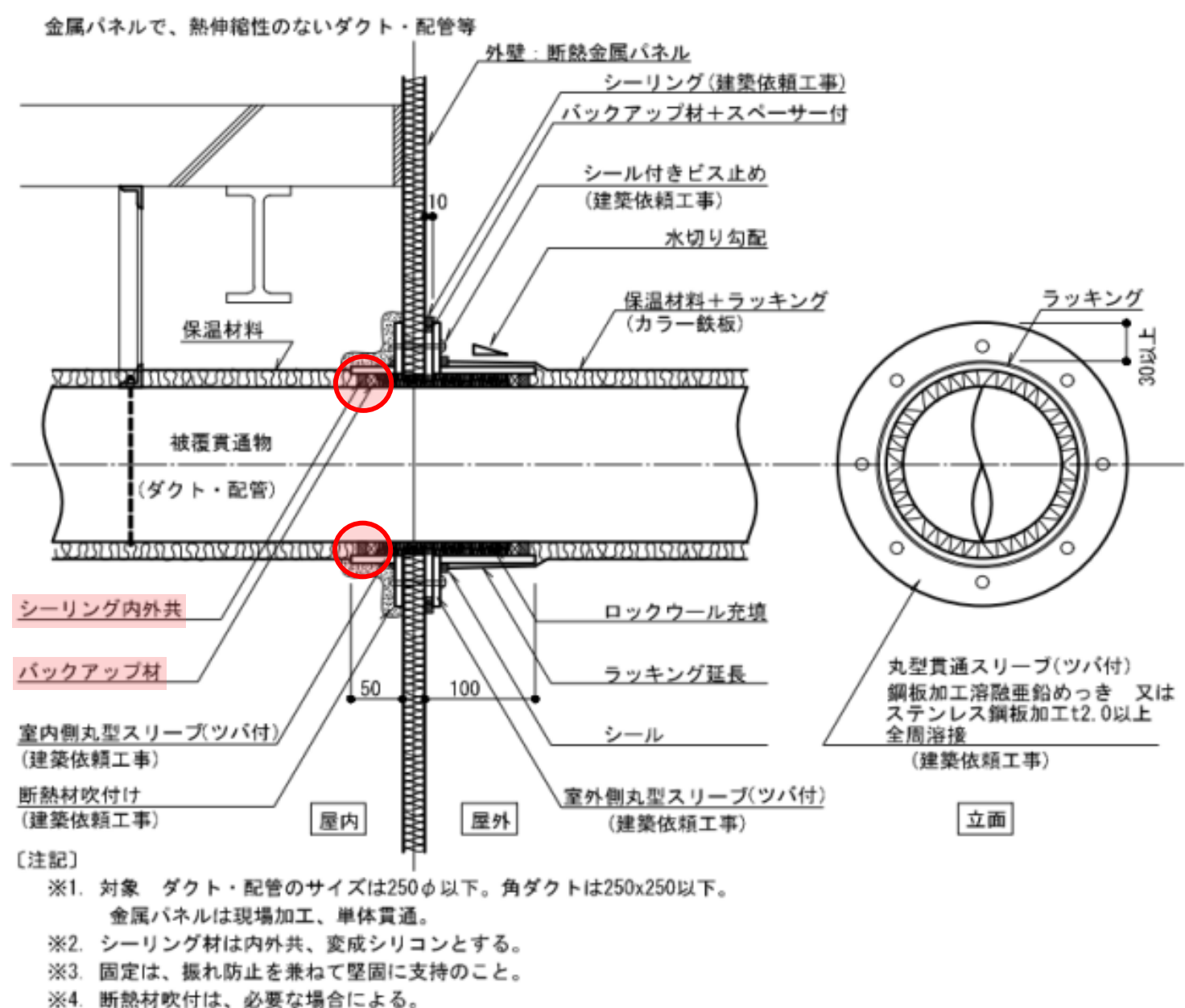
野田工業株式会社

施工検討会 ～技術顧問のつぶやき～

今月の議題

◎ 外壁の貫通処理の施工方法について

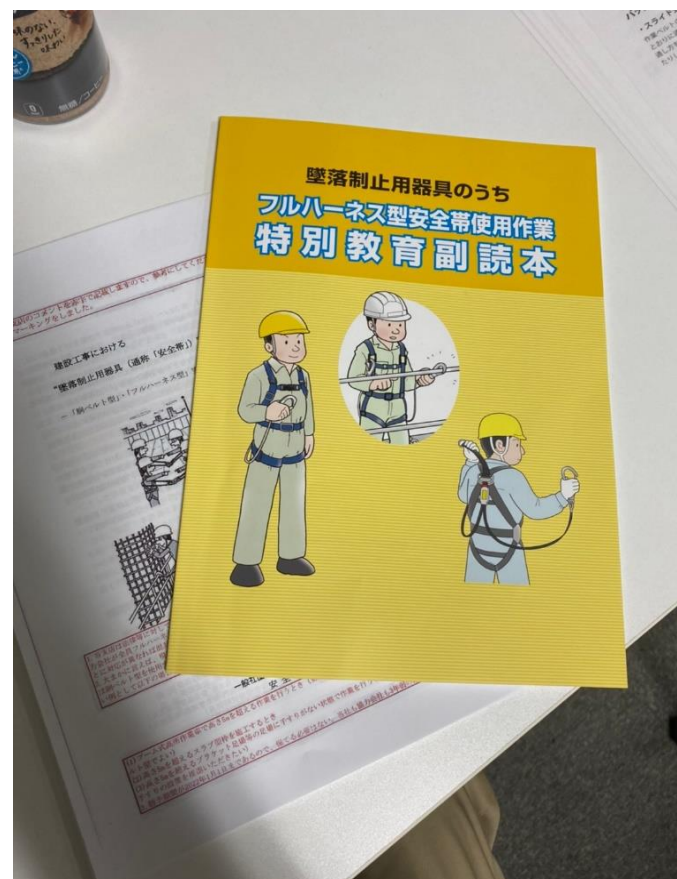
・ 今月は外壁の貫通処理の施工方法について統一を図りたいと思います。
今後、野田工業(株)といたしましてはこの施工方法を正とし、現場において実施していただきたいと思います。



- 外壁の貫通処理をする場合、室内と同じようにGWカバー及びRWカバーをそのまま貫通させてしまうと外壁側の保温材を伝ってカバーが濡れてしまいます。
それを防ぐために、必ず縁切りを行ってください。
貫通部分には保温材の充填。屋内側はバックアップ材を入れた後シール等での縁切り。そこに保温材を突き付けるようお願い致します。

フルハーネス型墜落制止用器具 使用従事者特別教育を行いました！

2021年3月6日(土)にフルハーネス型墜落制止用器具使用従事者特別教育を行いました。コロナ禍での開催となりましたので、講義中は常に換気をし、会場に入る際には1人1人検温とアルコール消毒をしていただき、感染症対策を徹底した上での開催となりました。



換気しよう

