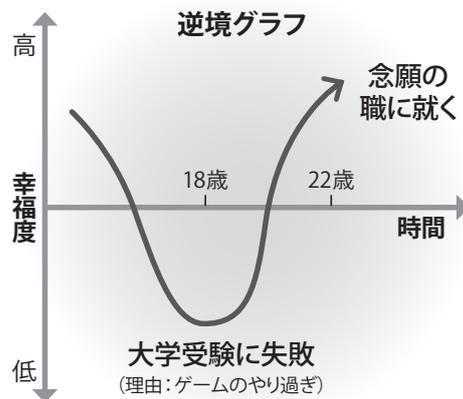




人生を実りあるものにする「レジリエンス」

もとは物理学の用語で、近年心理学で用いられるようになったレジリエンスは精神的な回復力や防御力という意味を持ち、精神的なダメージに対して強くなる「跳ね返す力」ともいべきものです。これを鍛えるための5つの要素が「自尊心」「自己効力感」「楽観性」「人間関係」「感情コントロール」となります。

レジリエンスを高める方法のひとつに「逆境グラフ」があります。これは自分がこれまでの人生で幸せだったこと、不幸だったことを折れ線グラフで描くものです。幸せだったときはどういう感情をもったか、不幸だったときはどのように乗り越えて、何を思ったかなどをグラフの山と谷の部分に記入していきます。再び試練が訪れたとしても、あのときと比べたら今の試練などたいしたことはないと、気持ちをポジティブな方向に切り替えることができます。



良質な睡眠で免疫力アップ!

OECD(経済協力開発機構)が調査した33カ国のなかで日本人の平均睡眠時間はワースト1位という結果になっています。これにはスコットランドなど海外で行われている睡眠教育の場が少ないことや、もともとの睡眠に対する意識の低さに原因があるようです。

新型コロナウイルス対策として免疫力を高めるためにも「良質な睡眠」は重要です。ウイルスが体内に侵入したとき、最初にウイルスと闘ってくれるのが「ナチュラルキラー細胞(NK細胞)」であり、睡眠中にはこのNK細胞が活性化します。さらには睡眠が深く分沁される成長ホルモンには免疫力を強化する働きがあります。

良質な睡眠を確保するためには規則正しい生活を送ることが重要なので、昼間の日光を浴びることもおすすめです。日光で交感神経を活性化させることで活動的に行動するようになり、適度に体が疲れることで眠りに入りやすくなります。



20~30分の日光浴が有効!

事業概要  
(2020年9月末現在)

事業所数



9事業所

被保険者数



男女計  
2,398人  
1,699人  
4,097人

平均標準報酬月額



男 351,058円  
女 265,418円  
平均 315,544円

被扶養者数



1,320人  
1人当たり扶養率  
0.32人

介護保険第2号被保険者数



1,131人