

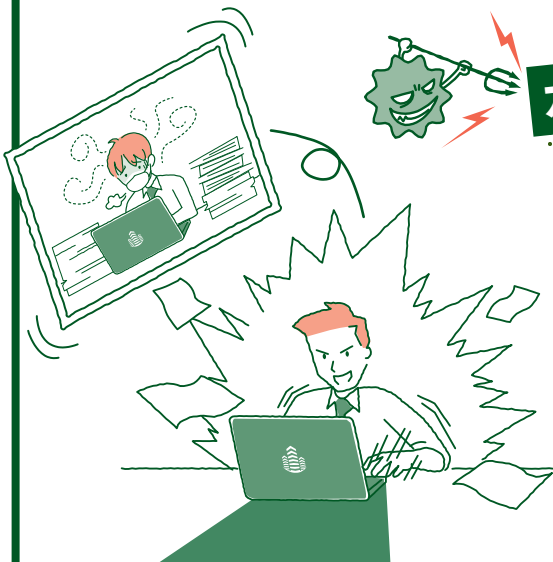
感染症を防ぐことは 自身のパフォーマンスを高め 企業の生産性を向上させる。



カゼが原因の生産性の低下は 44,270円!?

カゼなど体調不良が原因でやる気がなくなる、頭の働きの鈍くなる仕事がかどらないといった事は誰もが一度は経験しているのではないのでしょうか。個人差はありますが、一旦カゼをひくと、完治するまでに約5日（4～5日ではなく、5日）かかります。1週間近くもベストパフォーマンスが発揮できなければ、仕事の生産性は大きく下がってしまいます。カゼによる生産性低下の社会的損失額はなんと平均4万4270円に上ります。（引用／コンタック総合研究所「ビジネスパーソンの風邪に関する意識調査」）

そのため、人事労務担当のみならずには感染症対策につながる啓発を行っていただくことが大切です。ここでは感染症予防のヒントをいくつかご紹介していきたいと思えます。



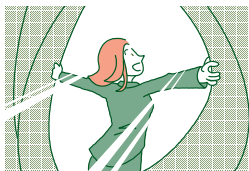
あなたは大丈夫?? 免疫力チェック

免疫低下のサインを早めに気づいて、免疫アップの対策を始めましょう。

- おなかや手足が冷えている、低体温だ
- 野菜や果物はあまり食べない
- 日常的に激しい運動をする
- 妊娠している
- 慢性的な睡眠不足
- 座り仕事が多く、運動不足
- ダイエット中で、食事を減らしている
- 栄養過多、バランスが悪い食事
- 喫煙している
- 大きなストレスや悲しみをずっと抱えている
- 生活リズムが乱れている
- 毎年、風邪をひきやすい
- 便秘や下痢をすることが多い
- 口内炎や口唇ヘルペスがよく出る
- 笑う機会が少ない
- 口や目が乾く

社員ひとりひとりに 呼び掛けたいセルフケア

呼吸や食事などと一緒に体内に入り込むとする、細菌やウイルス。こうした病原体と最初に接触する粘膜部分でバリア機能を果たしている「粘膜免疫」で、その役割を担っている免疫物質を「IGA」といいます。このIGAは植物由来の乳酸菌240を継続的に摂取することや、意外なことに「笑う」ことによっても増加することが知られています。



上司の方に呼び掛けたい ラインケア

「なんだか体調がすぐれない…」そんな部下の小さなSOSに対してどういった対処が重要なのでしょう。『今日は無理せず午後おやすみでも大丈夫ですよ』こういった何気ない一言が部下の気持ちを楽にさせるものです。体調管理も仕事と同じでチームプレーを心がけましょう。





日常の
ちょっとした
心がけで



免疫力アップ!

温める

POINT 1

**カラダを
冷やさない工夫を!**

自宅での入浴時も、入浴剤を使用し、温浴効果を高め、体の芯までしっかり温めてみませんか?



適度な運動

POINT 2

運動後はしっかり休養をとることも忘れずに!

激しすぎる運動は免疫力を落としますが、「汗を軽くかく程度」の運動は免疫力アップにオススメです。例えば、ランチの後、思い切って階段でオフィスに戻ってみませんか?



笑う

POINT 3

**ストレスをためず
笑顔で楽しく過ごそう!**

ユーモラスな映像を見た後、IgA 濃度が上昇したというデータもあります。相手がくすっと笑ってくれるような資料をつくらう!と考えると自分までにやっと笑えちゃうかも。



乳酸菌飲料

POINT 4

**乳酸菌 B240 は毎日の
継続がポイント**

植物性由来の乳酸菌 B240 は継続的な摂取で体内のIgAが増加することがわかっています。社内の自販機にこのような体調サポート飲料が手軽に手に入るよう工夫するのもいいですね。

