

★ メイン情報 ★

■【健康シリーズ vol.1】健康管理は呼吸から

健康管理って、何から始めればいいのかわからないけど、手軽にできるものがあればやってみたいなあ。



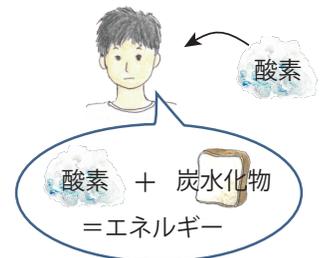
夏は気温が高く夜寝つきが悪くなり、ストレスが溜まったり落ち着かないことが増えることが多くなるかもしれません。心を落ち着かせたり、誰でもどこでもすぐに始められる健康管理方法の1つとして「腹式呼吸を行う」ことが挙げられます。



そもそも呼吸ってどんなことに役立ってるんだろう？

呼吸の働きとは？

呼吸は、酸素と二酸化炭素の交換を行う生命維持になくてはならない機能の1つです。呼吸によって取り込まれた酸素は、食事で摂取した炭水化物等を酸化させて身体のエネルギーを生み出しています。そのため、呼吸が浅く全身の細胞に酸素が回らないと、身体はエネルギー不足になり、疲れやすく病気になりやすい身体になる可能性があります。腹式呼吸に限らず、より深い呼吸をしより多くの酸素を取り込むことは身体にとって良い効果をもたらします。



呼吸が浅くて身体に十分に酸素が行き渡らないと疲れやすくなったり、病気になりやすくなるかもしれないなんて初めて知ったなあ。呼吸も意識してみようかな。



腹式呼吸とは？

腹式呼吸は、横隔膜を上下に動かし肺に酸素を取り込む呼吸法です。吐く息に重点を置き、副交感神経を優位にすることで緊張を和らげたり、リラックスすることができます。

メリット：

- ・血液の酸素濃度が上がり全身の細胞が活性化される
- ・自律神経のバランスを整え、リラックスさせる
- ・副交感神経を優位にし、免疫機能をアップさせる(リンパ球が増える)
- ・深くゆったりとした呼吸を繰り返すことでセロトニンが分泌され、心を安定させたりイライラを軽減させる

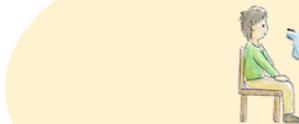
呼吸を行う方法には他にも胸を上下左右に動かして酸素を取り込む「胸式呼吸」があります。胸式呼吸は交感神経優位になり、集中力を高めたり脳を活発にする等の効果があります。



腹式呼吸のやり方

上半身の力を抜き、下半身は椅子や床に座ったりあぐらをかいてリラックスし、楽な姿勢を取りましょう。手は膝の上に置いて①～③を何度か繰り返します。

①鼻もしくは口からゆっくりと吐く



お腹をゆっくりへこませて身体の全ての息を吐き切ることがポイントです。

③力まず息を数秒止める



お腹に留めるようなイメージで行いましょう。

②自然に鼻から息を吸い込む



肩が上がらないように気を付けましょう。

★ プチ情報 ★

■ アルコール測定システム ALC-Rec 新機能追加！ 勤怠管理モデルリリース



2003年から販売された ALC-PRO II のアプリケーション「ALC-Rec」に更に新しい機能が追加されたよ！約 15 年、お客様と一緒に考え続けた機能が標準機能として搭載されたんだって。これで飲酒運転防止にもっと役立ちそうだね！

2018年6月より、ALC-Rec に新機能が追加されました。ここでは一部機能を抜粋しご紹介します。

測定漏れ防止をサポート

出勤 / 退勤管理機能



ID 入力→出勤または退勤→測定開始の順にボタンを押すと「出勤」「退勤」を明確に管理できます。更に車番を入力することも選択できます。(表現を「始業 / 終業、出庫 / 帰庫、乗務前 / 乗務後」変更も可能)

未測定者管理機能



測定を行っていない「未測定者」を一覧で確認することができます。「休み」等の理由で測定を行わないことがわかっている場合は理由を登録することで未測定者リストから除外することができます。

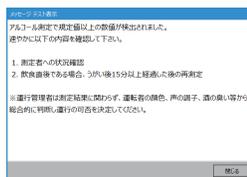
測定結果や未測定者リストを確認すれば、出勤・退勤の状態や測定漏れがチェックしやすいね！



測定者をサポート

判定レベル別メッセージ表示機能

アルコール測定で数値が出てしまった場合、その後の対応（水でのうがいを勧める、管理者に報告する等）のメッセージ表示が可能です。※内容の変更可



数値が出た時に慌てるけど、何をすればいいかメッセージでわかると少し安心するね！



運行管理者業務をサポート

有効性の確認管理機能

アルコール測定器の有効性保持確認の履歴をアプリケーション内で管理ができます。NG があった項目は空白になるため出力後記入し保管してください。

データバックアップ機能

測定動画を除く測定結果や測定者情報、設定ファイルのバックアップを指定した場所に保存する機能です。

その他、複数の追加機能があります。詳細は下記よりご確認ください。

https://www.tokai-denshi.co.jp/app/usr/topics/file/420_20180607091209_topic_file.pdf

既存製品（ALC-PRO II、スキャナ式免許証リーダー・ALC-Touch）ご使用のお客様向けにバージョンアップセミナーも好評開催中です。内容や日程等の詳細は下記よりご確認ください。

【ユーザー向け】バージョンアップセミナー <https://www.tokai-denshi.co.jp/app/exhibitions/index>



東海電子株式会社 事務局
水野

東京都立川市曙町 2-34-13
オリンピック第3ビル 203号室

TEL : 042-526-0905 FAX : 042-526-0906

<http://www.tokai-denshi.co.jp/>

