

一人親方さん便り

カンパニーリスクマネジメント協会一人親方会

平成25年 9 月

夏バテに気をつけましょう！

まだまだ暑い日が続きますが、夏の疲れを秋へと持ち越さないように身体のケアをしっかりと行いましょう。

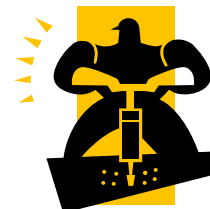
★ゆっくりと入浴しましょう。

ついついシャワーで済ませがち・・・

毎日筋肉を使うと「疲労物質・乳酸」が血液中に増えていきます。

38度くらいのお湯に15分ほどゆっくり浸かりましょう。

リラックスする事によって筋肉痛や肩こりを少しでも和らげて、元気に明日に備えましょう！



★食事をしっかり摂りましょう。

ビタミン・鉄分・タンパク質・・・

冷たいものを摂ってしまいがちですが、体内は冷やすとなかなか疲れがとれません。

人参・大根・じゃがいも・たまねぎ・しめじ等をお鍋でほっこり・具沢山の温野菜(鍋)スープに挑戦してみてくださいはいかがでしょう？ 作り方は簡単♥ 水洗した野菜をダイナミックに切り分けて、お鍋で煮るだけ。炒めた鶏肉や豚肉を盛り込むとスタミナ対策にもなります。キムチも相性いいですよ。

労災豆知識

全国どこの現場の事故でも、どの元請の現場でも労災保険は使えるの？

・・・労災制度は国が行っている制度ですので、全国どこの現場でも使えます。

またどこの元請の現場でも使えます。が、出来れば使う事の無いように今日も一日ご安全に！！

カンパニーリスクマネジメント協会一人親方会 労災事務局
(安達社会保険労務士事務所)

TEL : 06-6966-4737

FAX : 06-6966-4738

H/P <http://www.oyakatar.jp/>

H/Pにも「一人親方さん便り」や、その他いろいろな情報を掲載しています！