

Good Health Compass

これからも楽しく過ごすために、 老後を考えてみよう

「健康こんぱす」は、

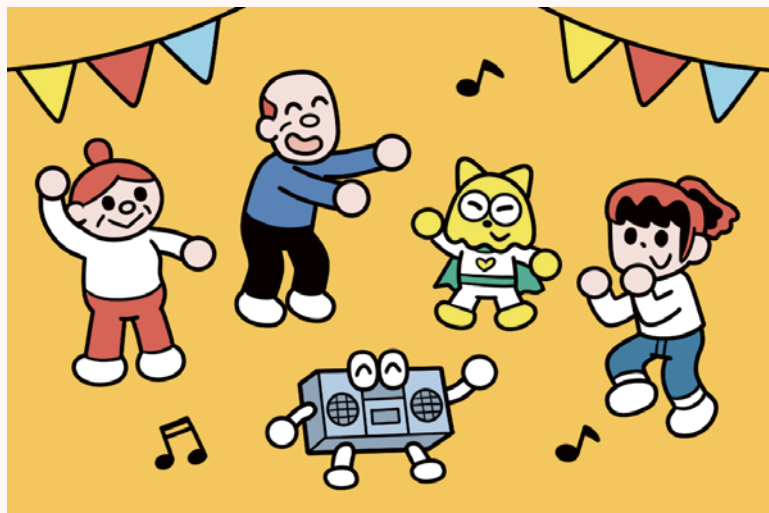
#健康に過ごす #心を整える #体を動かす

#栄養をとる #暮らしを楽しむ

を指針に、健康な生活につながる

さまざまな情報を毎月お届けしています。

「健康こんぱす」をぜひご活用ください。



健康に過ごす
Healthcare

医師が解説!

運動に関するギモン

運動する習慣が身につくと、高血圧、脂質異常症、糖尿病、脳卒中、がんといった生活習慣病のリスクを下げることができます。認知症の予防にもつながり、高齢になっても健康で自立した生活を送れるようになります。また、体を動かすことは気分転換やストレス解消にも効果的です。今回は、運動習慣のない人でも簡単に取り組める運動を紹介します。



心を整える
Mental health

介護の悩み・ストレスを減らす <第2回>

介護が始まったら、 どのような心構えでいたい

社会全体で介護を支えることを目的に2000年に設立された「介護保険制度」。介護サービスは、要介護や要支援の認定を受けた人が自立した生活を送るために介護保険を利用して受けられます。介護は一人でするものではありません。頑張りすぎて疲れ果ててしまわないよう、サービス利用開始までの流れや、メンタルを保つためのヒントなどを、介護福祉士の池本美和さんにうかがいました。



体を動かす
Fitness

体を動かすセルフケア <第4回>

ホルモンバランスをととのえる 自己整体ヨガ

自己整体ヨガは、ポーズをとることよりも体の仕組みや動かし方を知ることで、痛みや不調を軽減し、疲れにくい体へと導く運動法です。やさしい動きなので、運動が苦手な方やヨガ初心者の方も気軽に取り組みます。

今月は「ホルモンバランスをととのえる」自己整体ヨガを紹介します。自分自身の体を観察しながら、一緒に体を動かしていきましょう。



暮らしを楽しむ
Life

働く世代必読!

年代別・老後資金の 貯め方のコツ

自分の老後の暮らし、リアルにイメージできていますか? 健康、家族・友人、趣味、生きがい……など大切なものはたくさんありますが、気になるのはやっぱりお金。充実したシニアライフを過ごすために、今からできることを考えてみましょう。



栄養をとる
Recipe

健康レシピ

学校で人気の 給食レシピ



9月のメニュー

●変わり麻婆豆腐

●チヂミ

●さつまいものおはぎ

こどもたちのすこやかな成長のために栄養バランスを考えた「低アレルゲン献立」の開発や、「おいしく・楽しく・学べる」食育に取り組む大阪府箕面市の学校給食を、家庭で作りやすくアレンジして紹介します。