

こんぱすだより

健康保険組合ホームページバナーよりアクセス!!



Good Health Compass

新たな年の始まり さあ、健康計画をたてよう

「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

女性の健康づくり

更年期に増える尿もれ
原因はGSMかもしれません

更年期は閉経をはさんだ前後5年ずつの約10年間のことです。日本人女性は50歳ごろに閉経する人が多いため、45~55歳ごろが更年期にあたります。更年期になるとさまざまな不調が現れやすくなりますが、GSM(閉経関連泌尿生殖器症候群)もそのひとつで、多くの女性が悩んでいます。今回はGSMについて宋美玄先生にお話を伺いました。



心を整える
Mental health

こころが和む4コマ漫画

「ご機嫌さん」になろう♪
元気な脳をキープする方法

ストレスフルな日々に、ちょっとした和みを。肩の力を抜いて「ご機嫌さん」になる方法を4コマ漫画とネコ式アドバイスで紹介します。今回のテーマは「決断疲れ」。朝から「なにを食べる?」「着る服は?」と小さな選択を重ねていませんか?こうした決断の積み重ねは、脳を疲れさせる原因の一つ。夕方まで元気な脳をキープする方法を見ていきましょう。



体を動かす
Fitness

体を動かすセルフケア<第6回>

代謝をあげる(冷え性改善)
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めます。

今月は「代謝をあげる(冷え性改善)」の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

大人の美文字教室

書初めをやってみよう



栄養をとる
Recipe

健康レシピ

学校で人気の
給食レシピ



1月のメニュー

- 豚肉のしょうが炒め
- 糸こんにゃくのチャプチェ
- もちもち大根もち

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。