

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、

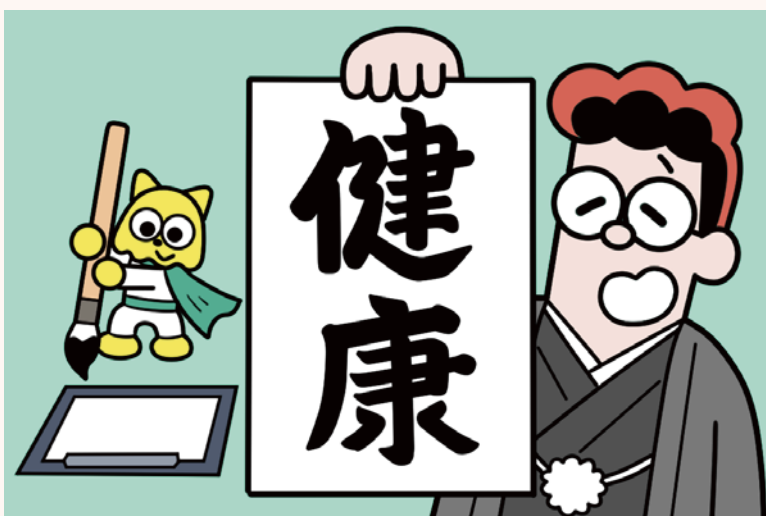
#健康に過ごす #心を整える #体を動かす

#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年間のことを指します。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、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「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

年の初めに1年の目標や抱負を筆文字で表現する「書初め」。みなさんもお正月には筆を持って新しい年の目標をしたためてみませんか。今回は、毛筆で美しい字を書くコツを書道家の北口淡和さんに伺いました。



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。