

Good Health Compass

春はすぐそこ! カラダもココロもリフレッシュ

「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

女性は若くても「がん」に
がん検診で早期発見

がんというと高齢者がかかるイメージがあるかもしれませんが、女性特有の「乳がん」や「子宮頸がん」は30代から急増します。そのため、対象年齢になったらがん検診を受けましょう。乳がんや子宮頸がんは、早期に発見し治療すれば治る可能性が高いがんです。今は、治療と仕事と両立しながら行うことが主流になっています。



心を整える
Mental health

東洋大姫路高校野球部
岡田龍生監督インタビュー<後編>
「人間力を高める指導」とは

先月に引き続き、名将・岡田龍生監督にお話を伺いました。野球の上達には、試行錯誤しながらもできるようになるまでの過程を含めて楽しみ、練習に励むことが大切とのこと。野球の技術だけでなく人間力を高める指導法や、プロ野球で活躍する履正社OB・山田哲人選手の心に火をつけた面談時のお話も伺いました。



体を動かす
Fitness

楽しく体カアップ! <第6回>
格闘技エクササイズ
強度UP!
全身コンビネーション上級編

格闘技エクササイズは、キックボクシング、ムエタイ、空手の動きを取り入れた全身運動です。ステップを踏みながらパンチやキックをすることで、有酸素運動と無酸素運動を同時に行うことができ、多くのカロリー消費が期待できます。また、リズムカルに楽しみながら運動できるのでストレス発散にもなります。先月に引き続き全身コンビネーションを紹介します。第6回は最後の総仕上げ。パンチを打つ回数を増やし、難度の高いサイドキックにも挑戦してみましょう。



暮らしを楽しむ
Life

働く世代のヘアケア
専門医が解説
髪のお悩み~ FAGA 編~

働く世代が抱える髪のお悩み。今回は女性が発症するFAGAについて発症のメカニズムや予防法、クリニックで受けられる治療などをAGAスキンクリニックの水本理医師に伺いました。正しい知識を持ち、自分に合った治療法を見つけましょう。



栄養をとる
Recipe

健康レシピ
学校で人気の
給食レシピ



3月のメニュー

- チリコンカン
- きんぴらごぼう
- 白玉あずき

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「低アレルギー献立」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。