



Good Health Compass

じめじめシーズンは深呼吸でリラックス

「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。



体を動かす
Fitness

働く世代の体調を改善<第3回>

ゆるケア体操 夏を乗り越える体づくり

肩が凝った、腰が痛い、気分が優れないなど、働く世代が抱える心身の不調は運動で軽減できます。シンプルな動きで、仕事中的気分転換や自宅でテレビを見ながらなど、手軽にできる「ゆるケア体操」を一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事の黒田恵美子さんに教わります。今回は、今から始めたい「夏を乗り越える体づくり」がテーマ。動画などを参考にして、その場で体を動かしてみましよう。



暮らしを楽しむ
Life

犬との暮らしが認知症を防ぐ?

世界初の研究でわかった 「愛犬との健康長寿」

認知症は誰もが発症する可能性のある疾患です。認知症のリスク低減について、さまざまな研究結果が報告されていますが、東京都健康長寿センターの研究チームは、犬の飼育が認知症発症リスクを低減することを2023年に発表。世界で初めて、ペット飼育と認知症発症の関連性を明らかにしました。



健康に過ごす
Healthcare

身近で危険な熱中症 正しい知識を身につけて、 暑い日もすこやかに

気温や湿度が高まる夏場に増加する熱中症。誰もが発症する可能性があり、重症化すると死に至る点から、近年は社会問題化しています。しかし、症状や対処法、予防法などについて正しい知識をもてば、発症の予防や軽症での回復につながります。熱中症の知識を深めて、健康に夏を過ごしましょう。



心を整える
Mental health

心のメンテナンス ジャーナリングでメンタルケア

イヤな出来事が頭から離れなかったり、人間関係でモヤモヤしたり、漠然と不安を感じたりすることはありませんか。そんな状態が続くと、知らず知らずのうちにストレスがたまり、心身の不調につながります。紙とペンがあればすぐにできる「ジャーナリング」で心のメンテナンスをしましょう。



栄養をとる
Diet

手軽に栄養をはかる 「手ばかり」で Good バランス

「栄養バランスのよい食事が大事だとわかっていても、何をどれくらい食べればいいのかいまいちよくわからない」そんな人におすすめなのが「手ばかり」。自分の手を使って食材の適量を知る方法です。手ばかりを活用してGoodバランスな食事をめざしましょう。

