



## Good Health Compass

### 大人も子どもも紫外線対策

「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4回>

#### ゆるケア体操 猫背・肩こりの改善

肩がこった、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、「猫背・肩こりの改善」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

### 夏のスキンケア

#### 夏こそ注意! 肌トラブルの正体と対策

紫外線量が多い夏は、肌が1年で最も過酷な環境にさらされる時期。「ベタつくからゴシゴシ洗いたい」「テカリが気になるから保湿は最小限」「日焼け止めを塗っていれば安心」…そんな思い込みが、実は肌荒れを加速させているかもしれません。夏の肌がダメージを受けやすい理由を知り、正しいケアで肌をすこやかに保ちましよう。



健康に過ごす  
Healthcare

### 生活習慣病を知る 脂質異常症の盲点

脂質異常症とは、血液中の中性脂肪、LDL(悪玉)コレステロール、HDL(善玉)コレステロールのいずれかに異常が生じて脂質のバランスが崩れた状態のことです。その中でも目立つのが中性脂肪の高値で、肥満だけにとどまらないリスクが潜んでいます。中性脂肪値が高い人は今すぐ対策を始めましょう。



心を整える  
Mental health

### 心のメンテナンス

#### 自己肯定感の土台は自己受容

自己肯定感とは、「ありのままの自分に価値がある」「このままの自分でも大丈夫」と思える感覚のこと。日々の生活で落ち込んだり、自分を責めたりすることが続くと、この感覚がゆれやすくなります。自己肯定感は、まず自分を否定せずに受け止める「自己受容」によって少しずつ育てなおすことができます。



栄養をとる  
Diet

### 健康づくりは腸から 腸活のススメ

「腸活」とは、食事や運動など生活習慣を見直して、腸内環境を整える活動のことで、近年注目されている健康習慣です。今回は、今日から取り組める「日々の食事」にスポットを当てて、腸活のポイントを解説します。

