



Good Health Compass

満月に願う すこやかな毎日

「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

耳の病気

若年層で増加する
ヘッドホン・イヤホン難聴に注意！

音楽や動画を楽しむときやオンライン会議に参加するときなど、ヘッドホンやイヤホンを利用する機会が増えています。その影響か、近年発症者が増加しているのが「ヘッドホン・イヤホン難聴（音響性聴器障害）」です。今回は誰もがなりうる耳の病気を紹介します。



心を整える
Mental health

元バレーボール日本代表・
荒木絵里香さんインタビュー＜前編＞
キャプテンとしてのチームづくり・
競技と子育ての両立について

バレーボール日本代表として4度のオリンピックに出場された荒木絵里香さん。長年、トップアスリートとして第一線で活躍されるなか、2014年には長女を出産されました。今回は、日本代表のキャプテンとして取り組んだチームづくりやコミュニケーションの工夫、自分らしく挑戦を続けるための考え方について伺いました。



体を動かす
Fitness

座り時間を味方に!

プレピラティス＜第2回＞
骨盤底筋編

通勤中や工作中、自宅にいるとき…気づいたら1日のほとんどを座って過ごしていた、なんてことはありませんか? 座り続けていると、姿勢の悪化や筋肉のこり、さらに心身の不調を招く可能性があります。こわばってしまった心と体は「プレピラティス」でほぐしましょう。第2回は姿勢を保つための土台となる「骨盤底筋」を意識した動きを紹介します。



プレピラティス
骨盤底筋編



暮らしを楽しむ
Life

緑のある暮らし

園芸療法に学ぶ植物の力

園芸療法とは、園芸を療法的に活用するために、専門家が目的を持って介入する支援のことですが、そもそも日常的に行う園芸やガーデニングには人の心や体を癒す力があり、健康づくりやストレスの予防にも役立ちます。忙しい毎日の中で植物を育てたり、自然と触れ合う時間を持ったりすることの大切さを、一般社団法人日本園芸療法学会理事長の浅野房世さんに伺いました。



栄養をとる
Diet

外食メニューの選び方

何を選ぶ? 外食メニュー

食事は日々の楽しみのひとつ。そのとき食べたい料理を選んでもよいのですが、好きなものや手軽に食べられるものばかり選んでいると栄養バランスが偏り、健康に影響を及ぼす可能性があります。外食をするときは健康に配慮して料理を選ぶことを心がけましょう。

