

Good Health Compass

秋の恵みで 元気をチャージ

「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。



座り時間を味方に!

プレピラティス<第3回>

下腹部・重心編

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3回は体の重心があるといわれる「下腹部」を意識した動きを紹介します。



緑のある暮らしで心と体をすこやかに

暮らしに自然を取り入れる

暮らしを楽しむ
Life

9月号では、園芸などで植物に触れることはストレスの軽減に役立つなど、心身にさまざまなよい影響を及ぼすことについて紹介しました。今号では暮らしの中での取り入れ方や、近くの公園を歩いて五感で自然を感じる大切さなどを、前号に続き、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。



健康に過ごす
Healthcare

スマホと健康

スマホで? PCで?

デジタル機器が目及ぼす影響

2000年代に急速な勢いで普及したスマートフォン(スマホ)は、いまやひとり1台持つことが当たり前になりました。また、PCを使った業務や、教育の現場でもタブレットなどの活用が拡大しています。デジタル機器の長時間使用などによって引き起こされる目のトラブルや病気について、正しい知識を身につけて予防に努めましょう。



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<後編>

大学院での学び・女性の

キャリア形成支援活動について

ロンドンオリンピックで銅メダル獲得に貢献し、日本女子バレー界をけん引してきた荒木絵里香さん。現役引退後は、大学院へ進学。また、現在は、一般社団法人MANで女性アスリートのキャリア形成や健康課題の啓発活動を行っています。今回は、大学院で得られた学びや現在取り組むキャリア支援活動について、そして将来の選択肢を広げるために大切なことについて伺いました。



栄養をとる
Diet

外食メニューの選び方

ゆっくり・よく噛んで食べて

肥満を予防しよう

一口一口しっかり噛むのが体によいとわかっていても、慌ただしい日常でつい速食い※になってしまふ人は多いのではないのでしょうか。しかし、ゆっくりよく噛んで食べることは、食べすぎを防ぐなど、健康的な食生活につながる事が期待されています。今日から早速、意識してみましょう。

※「速食い」は「早食い」と表記されることが多いですが、食べるスピードが速いことを表現するため「速食い」としています。

