



Good Health Compass

夏の相棒はこまめな水分補給

「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

生活習慣病を知る 健康診断の盲点

健康診断の結果でBMIや血圧、血糖値、中性脂肪値などが基準値から外れていても、「とくに症状がないから」と放置していませんか。自覚症状がなくても異常のある検査項目が複数あると、動脈硬化が進行して重症化するリスクが一気に高まります。検査数値の異常が重なることのリスクを知り、予防や改善に取り組みましょう。



心を整える
Mental health

子育ての悩みにアドバイス

尼さんのゆるふわ子育て 心が軽くなる言葉 < 第5回 >

子育てには悩みや葛藤がつきものです。落ち込んでしまったとき、仏教の教えがちょっと心を軽くしてくれるかもしれません。
今回は、一人で頑張りすぎてしまう方へ、気持ちを緩めるヒントとなる言葉を紹介します。



体を動かす
Fitness

座り時間を味方に!

プレピラティス<第1回> 坐骨編

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1回は正しい姿勢をとるための基礎となる「坐骨」を意識した動きをご紹介します。



暮らしを楽しむ
Life

ネットトラブルを防ぐ

こどものスマホ利用に 潜むリスクとその対策

スマートフォン(スマホ)の所有率は小学5年生で過半数を超え、中学1年生になると8割以上となります。また、持ち始める時期は男子が10.4歳、女子が9.9歳と低年齢化が進んでいます。知りたい情報を瞬時に検索でき、連絡手段として便利だとわかっていても、ゲームやSNS依存、トラブルなど心配は尽きません。安全に使うために決めておきたいルールや知っておくべき対策について解説します。



栄養をとる
Diet

健康おやつ習慣

ポイントをおさえて 間食を楽しもう!

お菓子などの間食は、あわただしい日常の中でホッとひと息つく時間になったり、自分へのご褒美になったり、小腹を満たしてもうひとがんばりする力になります。そのため、間食そのものは悪いものではなく、生活の質を支える役割がありますが、とりすぎは健康に悪影響を及ぼします。間食とうまくつき合っていきましょう。

