

こんぱすだより 4月号

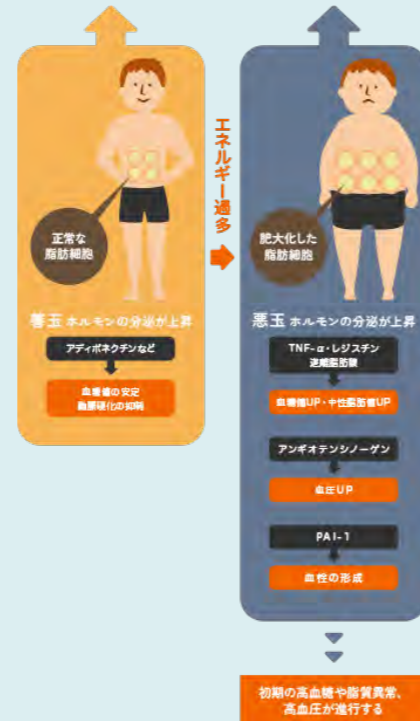
「健康こんぱす」は、旬なヘルスケア情報を毎月配信するサイトです。

疾病予防 # 運動 # メンタルヘルス # 防災 # 食事の各分野の専門家が監修した情報をお届けしています。健康保険組合ホームページバナーよりアクセスして、今年からより見やすくなった「健康こんぱす」をぜひご利用ください。

生活習慣病ドリル

内臓脂肪がたまと初期の□□□□病が進行する

内臓脂肪は胃や腸などの内臓のまわりにつく脂肪のこと。内臓脂肪がたまと健康にどのような影響があるのでしょうか。内臓脂肪について理解を深めながら、ドリルの答えを考えてみましょう。内臓脂肪を減らすポイントも紹介しますので、普段の生活に取り入れてみてください。



やさしい筋トレ教室

筋トレは健康づくりに不可欠

筋トレは健康づくりに不可欠ですが、適切に行わないと効果が少なく、体を痛めてしまうこともあります。筋トレの効果と、筋トレを安全に効果的に行うポイントを紹介しますので、徐々にステップアップしながら、ムリなく安全に取り組んでいきましょう。

筋トレを安全に効果的に行うポイント

筋トレは筋肉や関節に負担がかかりやすいため、これらのポイントをおさえて行いましょう。

- 鍛える筋肉を意識して行う
筋トレの効果を上げることにつながる。
- 正しいフォームで行う
回数を多くするよりフォームが大事。
- 徐々に負荷を上げていく
急に負荷を上げるとケガしやすい。
- 2~3日に1回のペースで行う
2~3日休むことで筋肉は大きくなる。

快眠でココロすこやかに

睡眠と心は深く関係している

毎日、仕事や家事、育児などに追われていると、つい睡眠時間を削ってしまいがちですが、睡眠不足が続くと体だけでなく、心にも不調が現れ、心の健康を保ちにくくなってしまいます。睡眠と心の深い関係について学びましょう。



新しい家族防災

トイレを備えよう

災害で被災した人へのアンケートによると「災害時に困ったことは？」の1位はトイレという結果が出ています。非常用トイレはどのようなものがあるのでしょうか。いざというときの備えとして非常用トイレについて知りましょう。



料理初心者を応援！お手軽レシピ

豚バラキャベツの回鍋肉

長芋の海苔わさびマヨ和え・セロリとしらすの中華風煮びたし

育休取得促進制度や在宅勤務によって、料理を始める方が増えています。そこで、料理初心者でも作りやすい、お手軽レシピを紹介します。栄養バランスも意識した、家族が喜ぶご飯を作りましょう。

