

Good Health Compass

熱帯夜でも熟睡したい…睡眠は質も大切

「健康こんぱす」は、

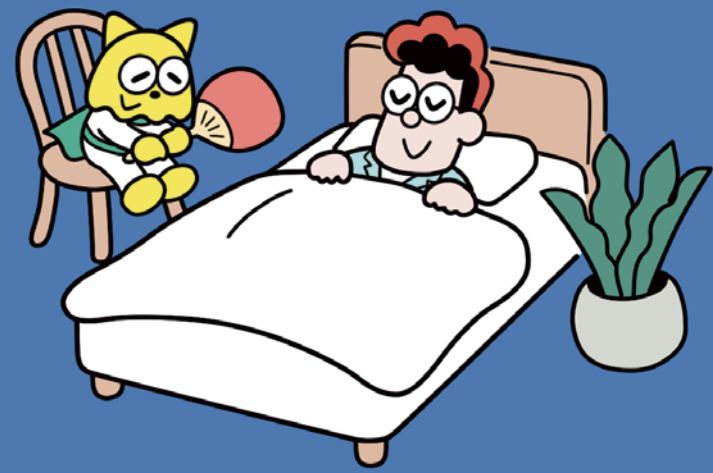
#健康に過ごす #心を整える #体を動かす

#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

医師が解説!

睡眠に関するギモン

人生の約3分の1を占める睡眠は、疲れた体と心を癒し、明日への活力を生むために不可欠なもの。睡眠不足が続くとストレスが溜まったり、生活習慣病のリスクを高めたりすることにもつながります。毎晩ぐっすり眠って、翌朝すっきりと目覚めるために、良質な睡眠を得るためのヒントを探ってみましょう。



心を整える
Mental health

介護の悩み・ストレスを減らす
<第1回>

早めに準備しておきたいこと

予期せぬタイミングで始まることも多い親の介護。今後どうしたらいいかという不安のなか、できる限りのことはしてあげたいという気持ちは大切ですが、介護する側の生活を大事にすることも忘れてはいけません。少しでも不安や負担を減らすために、親が元気なうちに準備しておくべきことを、介護福祉士の池本美和さんにうかがいました。



体を動かす
Fitness

体を動かすセルフケア <第3回>

体のむくみを軽減する
自己整体ヨガ

自己整体ヨガは、ポーズをとることよりも体の仕組みや動かし方を知ることで、痛みや不調を軽減し、疲れにくい体へと導く運動法です。やさしい動きなので、運動が苦手な方やヨガ初心者の方も気軽に取り組みます。

今月は「体のむくみを軽減する」自己整体ヨガを紹介します。自分自身の体を観察しながら、一緒に体を動かしていきましょう。

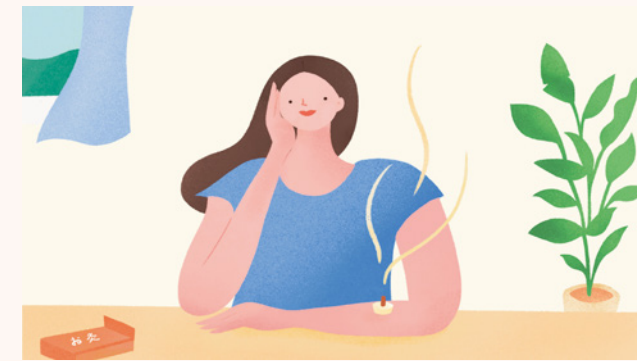


暮らしを楽しむ
Life

心身の不調を和らげる

お灸でのんびりセルフケア

「お灸って本当に効くの?」「やけどしたり、あとが残ったりしそう」といったイメージがあるかもしれませんが、肌にじんわりと伝わる温熱や薬効成分によって自然治癒力を高めることができ、体に優しい治療法として世界でも注目されています。最近では、自宅で安全かつ簡単に行えるお灸が販売されています。日々のセルフケアにお灸を取り入れてみませんか?



栄養をとる
Recipe

健康レシピ

学校で人気の
給食レシピ



8月のメニュー

- たことじゃがいものたいたん
- とうがんのすまし汁
- オクラの梅風味

こどもたちのすこやかな成長のために栄養バランスを考えた「低アレルゲン献立」の開発や、「おいしく・楽しく・学べる」食育に取り組む大阪府箕面市の学校給食を、家庭で作りやすくアレンジして紹介します。