

Good Health Compass

食べたら磨こう 歯周病ゼロ!

「健康こんぱす」は、

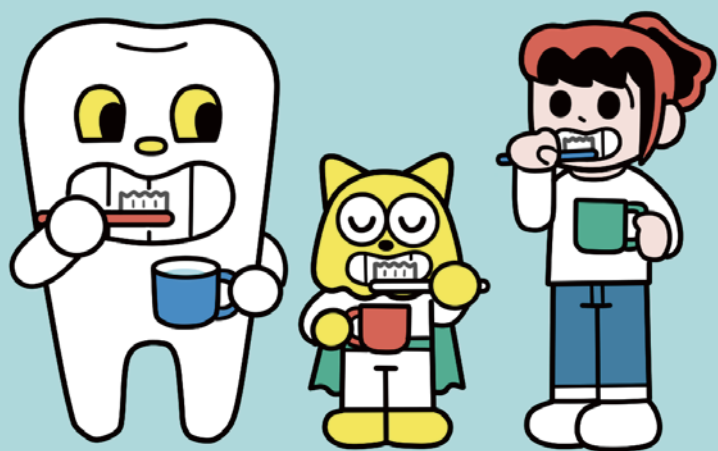
#健康に過ごす #心を整える #体を動かす

#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

今から始めるコグニケア

「二重課題運動」で認知症を防ぐ

認知症は一度発症すると完全に治すことはできません。そのため、早期の発見・予防が重要です。今回は神戸大学大学院保健学研究科教授で脳神経内科医の古和久朋先生に、神戸大学が独自に開発したヘルスケアサービス「コグニケア」についてお話を伺いました。今月は、「コグニケア」で実践されている「二重課題運動」について、ご紹介します。



心を整える
Mental health

東洋大姫路高校野球部
岡田龍生監督インタビュー<前編>
「教えすぎない指導法」とは

履正社高校を全国制覇に導いた名将・岡田龍生監督。2022年に母校の東洋大姫路高校の監督に就任し、わずか3年で春・夏の甲子園出場を果たしました。選手の自主性を尊重し、自ら考えてプレーする大切さに気づかせる「教えすぎない指導法」は、思春期の子どもとのかかわり方や会社で信頼関係を築く際に役立つヒントがありました。



体を動かす
Fitness

楽しく体力アップ! <第5回>
格闘技エクササイズ
全身コンビネーション上級編

格闘技エクササイズは、キックボクシング、ムエタイ、空手の動きを取り入れた全身運動です。ステップを踏みながらパンチやキックをすることで、有酸素運動と無酸素運動を同時に行うことができ、多くのカロリー消費が期待できます。また、リズミカルに楽しみながら運動できるのでストレス発散にもなります。第5回はこれまでに紹介したパンチとキックで全身コンビネーションに挑戦しましょう。



暮らしを楽しむ
Life

働く世代のヘアケア
専門医が解説
髪のお悩み～AGA編～

働く世代が抱える髪のお悩み。今回はAGA（男性型脱毛症）について発症のメカニズムや予防法、クリニックで受けられる治療などをAGAスキンクリニックの水本医師に伺いました。正しい知識を持ち、自分に合った治療法を見つけましょう。



栄養をとる
Recipe

健康レシピ
学校で人気の
給食レシピ



2月のメニュー

- 冬野菜のだんご汁
- にらとツナの炒めもの
- はくさいとベーコンの蒸し煮

子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。