



Good Health Compass

新生活は健康チェックからはじめよう

「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。



生活習慣病を知る

高血糖・糖尿病の盲点

健康に過ごす
Healthcare

健康診断で「血糖値がやや高め」という結果が出ても、「まだ糖尿病ではないから大丈夫」と放置している人が少なくありません。しかし、血糖値がやや高めな状態は「糖尿病予備群」とよばれ、すでに血管の病気が進行している可能性があります。今すぐ対策を始めましょう。



心を整える
Mental health

こころが和む4コマ漫画

「ご機嫌さん」になろう♪

朝の自分を軽やかに動かすコツ

ストレスフルな日々に、ちょっとした和みを。肩の力を抜いて「ご機嫌さん」になる方法を紹介します。今回のテーマは「初動ストレス」。朝、席についても「何から手をつけよう……」とフリーズしていませんか？ 仕事のエンジンをかける瞬間のエネルギー消費量は、想像以上に大きいもの。前日の「5分」で、朝の自分を軽やかに動かすコツをお伝えします。



体を動かす
Fitness

働く世代の体調を改善<第1回>

ゆるケア体操

ゆるケア体操とは/ 腰痛の改善

肩が凝った、腰が痛い、気分が優れないなど、働く世代が抱える心身の不調は運動で軽減できます。シンプルな動きで、仕事中的気分転換や自宅でテレビを見ながらなど、手軽にできる「ゆるケア体操」を一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事の黒田恵美子さんに教わります。今回は多くの人が悩む「腰痛の改善」がテーマ。動画などを参考に、その場で体を動かしてみましょ。



暮らしを楽しむ
Life

たのしく温活

温活で春の体調管理

「温活」とは、体を内側から温めて基礎体温を上げ、冷えを改善する取り組みを指します。免疫力がアップしたり、血流や自律神経を整えたりと体の機能向上につながる考えられています。温活は寒い時期だけではなく、1年を通して取り組むことが大切です。とくに、春は日中と朝晩の気温差が大きいので自律神経が乱れやすい時期です。生活習慣を見直して、体質改善に取り組ましょ。



栄養をとる
Diet

体と心にエネルギー補給

毎日、朝食を食べる

「時間がない」「食欲がない」などの理由で、朝食をとらずに1日をスタートさせていませんか。朝食を抜くと午前中、頭がボーッしたり、体がだるく感じたりしてやる気がでないことも…。朝食は体と心の健康やパフォーマンスの向上に役立ちます。簡単に食べられるものから始めて、毎日の習慣にしましょ。

