

“健康こんぱす”が更新されました！



健康こんぱす

「健康こんぱす」は「介護予防」「女性の健康」「ハラスメント対策」「防災」「食事」の情報を毎月更新！健康づくりのヒントが満載されていますので、ぜひアクセスしてチェックしましょう。

5月の内容は・・・



まずは歩くことから始めよう

運動不足が原因で、筋肉が減ってしまい骨折や関節炎を起こしたり、転倒などで要介護になってしまう事例が多くあります。若いうちから体を動かす習慣を身につけておかないと、いざ運動しようと思っても、継続できません。今回は継続できる運動として、誰でも、どこでも気軽にできるウォーキングのコツと、運動強度を高めるための歩き方のポイントをお伝えします。

いまから始める！ 介護予防



5月
まずは歩くことから始めよう

いまから始める！
介護予防

5月
まずは歩くことから始めよう

4月
介護されないためには一歩先回りが必要

体を動かす習慣を身につけておくことが大事

要介護になるおもな原因は「認知症」や「脳血管障害」「高齢による衰弱」「骨折・転倒」「関節疾患」※1です。その原因として、日常生活で体を動かしたり、ウォーキングなどの運動をする身体活動の減少が考えられます。

体を動かす習慣がないと
いざというとき運動できない



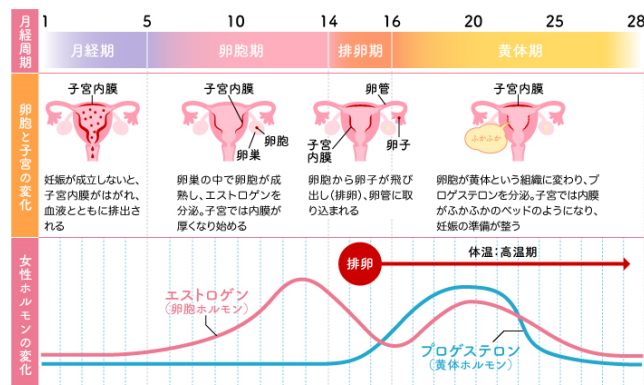
「だったら、シニアになってからちゃんと運動すればいい」と思うかもしれませんが、いまのうちから体を動かす習慣を身につけておかないと、いざ運動しようと思っても継続できません。すでに筋肉が減っていて関節痛で歩けなかったり、転倒して骨折してしまう可能性もあります。

※1：平成28年度国民健康基礎調査（厚生労働省）より



月経のしくみとココロ・カラダの関係

女性の体では、毎月、脳からの指令で妊娠の準備が行われます。卵巣では卵胞の成熟や排卵が起こり、子宮では女性ホルモンによって内膜の厚みが増し、受精卵が着床するためのベッドが作られます。妊娠が成立しなければ、ベッドは必要なくなるため血液とともに体外へ排出されます。これが「月経」です。月経が始まってから次の月経がくる前日までを「月経周期」といい、卵巣や子宮、女性ホルモン分泌の変化によって「月経期」「卵胞期」「排卵期」「黄体期」に分かれます。女性ホルモンの変動は心身の状態にも影響を与え、月経前の黄体期はとくにさまざまな不調（月経前症候群）が生じやすくなります。



月経とココロ・カラダの変化

初潮を迎えてから閉経するまで、毎月訪れる月経。

「面倒！」「なければいいのに…」とわずらわしく思っている人も多いと思います。そのためか、月経についてよく知らない女性が少なくありません。しかし、月経は女性ホルモンの働きや、卵巣や子宮の異常を知る手がかりになります。月経のしくみやそれによる心身の変化、正常な月経の目安と、セルフケア等によって月経前症候群を和らげる方法についてご紹介します。



心を守るハラスメント対策

知っておきたいパワハラの基本知識

パワーハラスメント（以下、パワハラ）の報道を、よく見聞きするようになりました。パワハラは大きな社会問題ですが、パワハラの行為者がパワハラをした自覚がないケースが多く、簡単にはなくならない問題であることがうかがえます。今回は、どのような行為がパワハラになるのか等の定義をご紹介します。

知っておこう！職場のパワーハラスメントの定義

職場のパワハラを「しない・させない・許さない」ためには、パワハラの定義を知っておくことが大切です。

「職場のパワーハラスメント」とは

同じ職場で働く者に対して、職務上の地位や人間関係などの「職場内での優位性」を背景に、「業務の適正な範囲」を超えて、精神的・身体的苦痛を与える、または職場環境を悪化させる行為。

(引用元：厚生労働省の「職場のパワーハラスメントの予防・解決に向けた提言」)



毎日防災

1次持ち出し袋に入れておきたいグッズ



持ち出し袋を用意しよう

災害に備え、非常用の持ち出し袋を準備しておくことは大切です。しかし、何でも詰め込んでしまうと、重くて持てなくなり、災害時に持ち出せなくなってしまうことも。緊急時に必要もの、安全が確保できてから必要なものなど用途に合わせて分類するコツをイラストを交えて分かりやすくご紹介いたします。

簡単メインおかず&常備菜レシピ

塩さばと小松菜の混ぜご飯 ほか

骨を強くするカルシウム、骨を作る働きを促すビタミンKを豊富に含む小松菜とカルシウムの吸収を助けるビタミンDを含むサバを合わせた健康ご飯や、常備野菜の代表格ジャガイモを使ったサッパリ総菜、ビタミンCが豊富なゴーヤを使った炒め物のレシピをご紹介します。



メインのおかず

塩さばと小松菜の混ぜご飯

常備菜

アスパラとじゃが芋の柚子明太和え
ゴーヤと厚揚げの味噌マヨ炒め

健康こんぱすは、健康保険組合ホームページに設置してあるバナーからごらんください！