

“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。

7月の内容は・・・



いまから始める！介護予防

肩甲骨のエクササイズで動ける体づくり

多くの人が抱えている肩のこり。長時間のパソコン作業やスマホ操作で肩甲骨周辺の筋肉がこわばり、血行が悪くなるのが大きな要因ですが、肩こりは肩甲骨周辺の筋肉が衰えているサインでもあります。肩甲骨はあらゆる腕の動きに関連して動くため、筋肉が衰えて動かしくくなると日常生活に支障をきたし、身体活動量の低下につながります。今回は、肩甲骨周辺の筋肉の衰えを防ぎ、動きをよくするエクササイズをご紹介します。

■ペットボトル・ロウイング

肩甲骨周辺のもっとも大きな筋肉である僧帽筋を鍛えるエクササイズ。筋肉の衰えは、ややキツイと感じる負荷がないと改善しにくいので、水のいったペットボトルを使って行う。

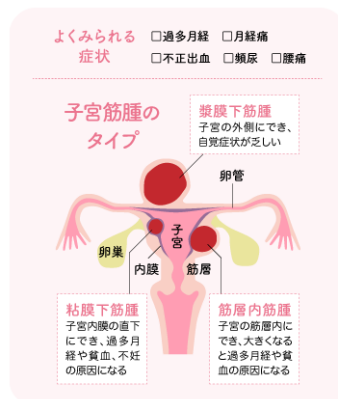


▶ 過多月経を引き起こす病気

もっとも多いのは「子宮筋腫」です。このほか「子宮腺筋症」「子宮内膜症」（6月「重い月経痛がある人は要注意」）などでも過多月経が起こります。

■婦人科の病気でもっとも多く、30歳以上の女性の2～3割にみられる「子宮筋腫」

子宮筋腫は、子宮の壁（筋層）にできる良性の腫瘍。女性ホルモンの影響で発生し、大きくなり、閉経すれば自然に縮小して症状も消えます。そのため、筋腫が小さくて無症状であれば治療の必要はなく、経過観察を行います。ただし、過多月経や貧血で日常生活に支障をきたしている場合や、筋腫が不妊や流産、早産の原因と考えられる場合は治療がすすめられます。筋腫の大きさは、米粒くらいのものから野球ボールくらいのものでさまざま。複数個できることが多く、発生する場所によって3つのタイプに分けられます。



過多月経がある人は要注意

月経の経血量には個人差がありますが、「ふつうのナプキンが1時間もたない」といった場合は、経血量が多すぎる「過多月経」の可能性がります。過多月経が疑われても、「いつものこと…」ですませている人が少なくありません。しかし、背後に子宮の病気が隠れている可能性があります。また、経血量が多いと、「鉄欠乏性貧血」も心配です。今回は、過多月経を見分ける目安や疑われる病気と、鉄欠乏性貧血を防ぐ食事のポイント等をご紹介します。



心を守るハラスメント対策

見えない暴力モラハラにも注意しよう

モラルハラスメント（以下、モラハラ）は「言葉や態度によって、巧妙に人の人格や尊厳を傷つける精神的な暴力」のことです。言葉や態度による心理的な攻撃を繰り返し、相手を孤立させ、精神的に追い込みます。行為自体は些細なもので、モラハラは「見えない暴力」とも言われます。今回はモラハラの定義と実際にモラハラを受けたときの対策をご紹介します。

モラルハラスメントとは

モラルハラスメント（以下、モラハラ）は「言葉や態度によって、巧妙に人の人格や尊厳を傷つける精神的な暴力」のこと。昔から夫婦や恋人同士の間であったハラスメントで、近年は職場でもモラハラが増えてきています。ちょっとしたコミュニケーションの行き違いや、ミスの指摘などから始まることも多く、言葉や態度による心理的な攻撃を繰り返し、相手を孤立させ、精神的に追い込みます。ただし、行為自体は些細なもので、周囲はもちろん、被害者もモラハラを受けていることに気づかないことが。そのため、モラハラは「見えない暴力」とも言われます。行為は些細でも、それが日常的に隠匿に行われるため、ストレス状態に長くさらされることになり、被害者が受ける精神的・身体的ダメージは甚大です。

何をやっても自分に非があるように扱われる



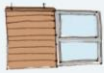
毎日防災

夏を涼しく過ごす先人の知恵

1.日差しを遮り、室内温度を下げる

すだれ

室内外どちらでも吊るすことができ、サイズも豊富



よしず

家の外に立てかけて使う。水をかければ打ち水と同じ効果も



グリーンカーテン

ツル性の植物を窓の外や壁面に張ったネットなどに這わせ日陰をつくる。野菜や果物など種類豊富



2.地面を冷やして涼をとる

打ち水

気化熱の働きで地面の熱を奪い、周りの温度を下げてくれる。水蒸気が上昇することによって空気の流れがよくなる効果も。打ち水は日中ではなく朝や夕方に、日影を避けて行うのがポイント。



全ペラングカーテンやシェードなども

停電時の暑さ対策

災害は酷暑の夏にも起こります。普段エアコンのある生活に慣れきっている私たちは、停電になってしまうと、どう対処してよいかわからなくなってしまうもの。今回は、夏を涼しく過ごす先人の知恵や、体を冷やすために備えておきたい冷感グッズの紹介を、家族の会話をとおしながらイラストを交えてわかりやすくご紹介します。



簡単メインおかず&常備菜レシピ

ボロネーゼライス・他

疲労回復が期待できるビタミン B1 を含む豚肉と、ビタミン B1 の吸収を高める玉ねぎを使用した「ボロネーゼライス」や、血圧を下げるタウリンやコレステロールを下げる DHA、EPA を含むイカを使用した「イカときゅうりの大葉ソース和え」、ビタミンやミネラルを含んでいるのにカロリーが低い茄子、ズッキーニを使用した「茄子とズッキーニのアンチョビ炒め」のレシピをご紹介します。



メインのおかず
ボロネーゼライス

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！