

# “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。

8月の内容は・・・



## 腰痛を防いで動ける体づくり

腰痛があると体を動かすのが億劫になり、下半身の筋肉の衰えにつながります。将来、要介護にならないためには、いまのうちから腰痛を予防・改善しておくことが大切です。腰痛の要因の多くはおなか周を取り巻く筋肉の衰えです。今号では、おなか周りの筋肉を鍛えて自前のコルセットを作るエクササイズをご紹介します。

### ■あおむけドロイン

体幹のインナーマッスルを鍛える最重要メニュー。インナーマッスルは、寝そべった状態で腰のカーブを床に押し付けるなどの繊細な動きでしか鍛えられない。腰と腕の動きをいっしょに行うと腰椎が動かしやすく、腰が床に押し付けられていく感覚をつかみやすい。



あお向けになってひざを立て、足を腰幅に開く。両腕を肩の高さ上げて伸ばす。息を吸い、腰を意図的に軽く反らせて胸を開く。

あごを引き、息を吐きながら、腰を床に押し付けるようにして、4秒かけて両手のひらを合わせ、胸を閉じる。息を吸いながら4秒かけて①に戻る。これを20回繰り返す。



## レディース専科 体のしくみと健康

### 原因はムリなダイエットやストレス

月経は、脳のホルモン中枢である視床下部と下垂体、女性ホルモンを分泌する卵巣の連携によって起こります。無月経の人はこの連携がうまくいっていない状態です。その原因として考えられるのは、ムリなダイエットや過度のストレス、激しいスポーツなど。そのため、月経を正常に戻すためには、生活を見直してこうした原因をなくすことも重要です。このほか多嚢胞性卵巣症候群、甲状腺や内科の病気、薬の副作用が原因で無月経になることもあります。

#### ムリなダイエット



ダイエットで体重が激減すると、体は身を守ることを優先し、生殖は後回しに。その結果、卵巣の働きが低下して無月経になる。

#### 過度のストレス



強いストレスがあると、脳のホルモン中枢に異常が生じ、卵巣に指令がうまく伝わらない。その結果、卵巣の働きが低下して無月経になる。

#### 激しいスポーツ



激しいスポーツで栄養が不足したり、パフォーマンスを上げるために体脂肪を落とすと、ムリなダイエットと同じように無月経になる。

### 無月経の人は要注意

無月経は3カ月以上月経のない状態。18歳をすぎても初潮がない「原発性無月経」と、月経が止まる「続発性無月経」があり、ほとんどが続発性無月経です。無月経の人は排卵や女性ホルモンの分泌が正常に行われていない可能性があるため、無月経が長引くと、たとえ年齢が若くても妊娠できなくなることがあります。今号では無月経によるリスクと原因、またコラムとして「月経不順」の注意点をご紹介します。



## 心を守るハラスメント対策

### 知っておきたいセクハラの基本知識

職場のセクシュアルハラスメントは事業主に防止対策を行うことを義務づけていますが、セクハラは無くならないのが現状です。セクハラのは多くは、行為者に自分がセクハラをしている自覚がないからです。しかし、職場のセクハラは働く人の個人としての尊厳を傷つける社会的に許されない行為です。今回はセクハラの定義とわかりやすいセクハラ・わかりにくいセクハラの具体例を解説します。

### 心を守るハラスメント対策



### 8月 知っておきたいセクハラの基本知識

ハラスメントは大きなストレス要因になり、心の不調を引き起こす場合があります。また、ハラスメントかどうかは相手の感じ方によるところが大きいので、知らないうちに加害者になってしまう可能性があります。こうした事態にならないためには、ハラスメントについて正しい知識をもち、適切に対応することが大切です。

### 職場のセクハラはいまだに数多く存在する



## 毎日防災

### 防災力をつける：屋内編

#### Let's try ① 探検ごっこ

家のどこにいてもイザというとき、安全に外へ出ることができるかチェック。

障害になりそうな家具やモノはないかいっしょに探す。昼だけでなく、停電した夜の想定でもやってみる。

家の中を歩きながら「家庭内避難場所」をいっしょに考える。

台風時は窓のない部屋、地震時は居間のテーブルの下など、災害ごとに決めておく。



### 子どもの防災力をアップ

防災対策は、大人だけでなく、子どももいざというときの対処法を身につけておくことが大切です。今号では家族で取り組むことができる防災教育のコツと具体例を、家族の会話をとしながらイラストを交えてわ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

### きゅうりの肉巻きスパイシーフライ・他

身体を冷やす働きがある豚肉ときゅうりを使用した「きゅうりの肉巻きスパイシーフライ」や、血圧を安定させることが期待できるタコとズッキーニを使用した「タコと野菜の酒粕味噌和え」、鉄分、カルシウムが豊富な厚揚げと食物繊維豊富なグリーンピースを使用した「厚揚げのスイートチリ炒め」のレシピをご紹介します。



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！