

“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。

9月の内容は・・・



下半身を鍛えて動ける体づくり

ロコモティブシンドローム（通称ロコモ）とは筋肉や関節、骨などの運動器が衰え、日常動作が制限されて要介護のリスクが高まる状態のことで、厚生労働省の調査によると、40歳以上の男女の5人に4人が「ロコモか、その予備軍」という結果がでています。今号では、ロコモ危険度の目安と、ロコモコを防ぐための下半身強化エクササイズをご紹介します。

あなたのロコモ危険度は？

椅子から反動を使わず片足立ちをして、グラついたらロコモ予備軍の疑いがあります。



- 1 椅子に浅めに座って腕を胸の前で組み、片足を床から浮かせる。
- 2 反動を使わずに片足で立ち上がる。完全に立ち上がった後3秒間、グラつかないようにキープする。

片足で立ち上がれる椅子の高さ

年齢層	男性	女性
20～29歳	20cm	30cm
30～39歳	30cm	40cm
40～69歳	40cm	40cm



レディース専科 体のしくみと健康

やせすぎは次世代へも悪影響を

やせ願望がある人は、妊娠しても体重の増加を避けるため、赤ちゃんが母体から十分な栄養を受けとれず、低出生体重児になる危険性が高くなります。低出生体重とは2500g未満で生まれた赤ちゃんのこと。栄養不足の胎内環境で育つため、栄養を吸収しやすい体質になり、将来、生活習慣病になるリスクが高まります。やせすぎは次世代へも悪影響を及ぼすのです。そうならないようにやせすぎを改善し、適正体重に近づけましょう。



妊婦がやせていると
低出生体重児になりやすい

低出生体重児で生まれると
将来、生活習慣病などになりやすいという報告が

- 肥満
- 2型糖尿病
- 高血圧
- 脂質異常症
- メタボリックシンドローム



やせすぎが体と妊娠に及ぼす影響

日本人女性はやせ願望が強く、20歳代の約5人に1人、30歳代の約7人に1人がやせすぎという報告もあります。やせすぎは、さまざまな健康被害を伴います。体脂肪が極端に少ないと、卵巣機能も低下して女性ホルモンがきちんと分泌されず、無月経になったり、将来、骨粗しょう症などになるリスクが高まります。摂食障害にもなりやすく、女性の体と心に深刻な影響を及ぼします。

今号ではやせすぎによるリスクと、コラムとしてやせすぎ改善の食材をご紹介します。



心を守るハラスメント対策

セクハラをしない・させない・許さない

セクシュアルハラスメントが許されない行為であることはいまや常識ですが、それでもセクハラがなくならないおもな理由に、性別役割分担意識が根強い、セクハラを受けても「ノー」と言えないなどが挙げられます。今回は職場のセクハラを防ぐポイントとセクハラを受けたときの対処法をご紹介します。

セクハラを受けたときの伝え方

●「私(は)」を主語にして不快であることを伝える

→「(私は)その言動を不快に感じます」「(私は)お気持ちだけで結構です」など。

●録音することや報告することを伝える

→不快だと伝えてもやめないとき「録音します」と目の前にスマホを置く。
「上司に報告します」と言う。

●相手に直接言えなくても上司には報告する

→業務報告といっしょに伝えれば、心理的ハードルは低い。



毎日防災

家の中

あらかじめ避難スペースをいくつか決めておき、地震発生時はそこで揺れがおさまるのを待つ。クッションなどで頭を保護し、移動のときはスリッパを履いて足元を守る。火の始末はあとからOK。

★ココが危険：背の高い家具や冷蔵庫の転倒、照明器具やエアコンの落下、窓ガラスの飛散、電子レンジなどの移動



シーン別イメトレ！地震から身を守る！

地震はどのような場所で遭遇するかわかりません。今号では家の中はもちろん、会社や街中など、さまざまなシーンで地震に遭遇したときの対処法をイメージできるよう、具体例をあげ、家族の会話をとおし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

ランチョンミートとズッキーニのチャンプルー・他

疲労回復や免疫力アップの効果があるカロテンを含むズッキーニを使用した「ランチョンミートとズッキーニのチャンプルー」、食物繊維含むオクラや大腸がんの予防効果のあるイソフラボンを含む大豆もやしを使用した「オクラと大豆もやしの香りしめじ」、血中コレステロールを低下させる働きのある豆腐や食物繊維を含むごぼうを使用した「ごぼうの肉豆腐」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！