

“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。

10月の内容は・・・

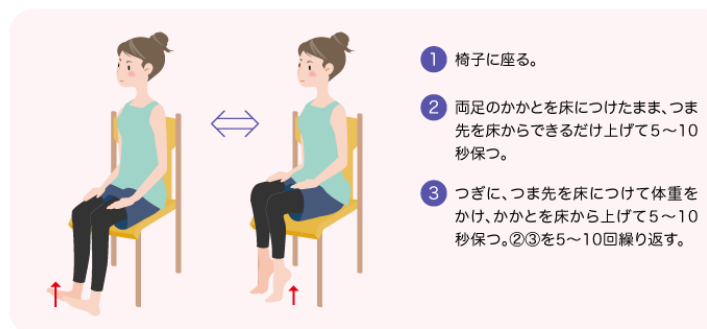


ふくらはぎのエクササイズで 転ばない体づくり

ちょっとした段差でよくつまずく。めくれた絨毯や電気のコードに足を取られる。これらは単なる不注意ではなく、ふくらはぎの筋肉の柔軟性や筋力の低下で、つまずきやすくなっている可能性があります。転倒すると骨折して寝たきりになってしまうことも。今回は、転ばない体をつくるため、ふくらはぎの柔軟性と筋力を高めるエクササイズをご紹介します。

■ふくらはぎの筋肉を鍛える

つま先とかかとを上げ下げして、腓腹筋、ヒラメ筋、すねの筋肉（前脛骨筋）を鍛える。

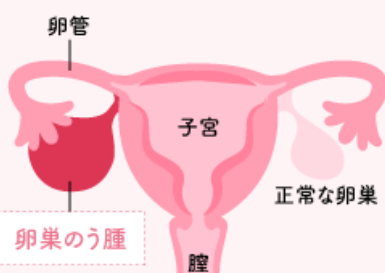


- 1 椅子に座る。
- 2 両足のかかとを床につけたまま、つま先を床からできるだけ上げて5～10秒保つ。
- 3 つぎに、つま先を床につけて体重をかけ、かかとを床から上げて5～10秒保つ。②③を5～10回繰り返す。



レディース専科 体のしくみと健康

こんな症状があれば要注意



※のう腫が小さいうちは自覚症状がほとんどない

☐ 下腹部のふくれ・張り・しこり

☐ 下腹部痛 ☐ 腰痛 ☐ 頻尿 ☐ 便秘

卵巣のう腫

子宮内膜症や子宮筋腫と並んで多い

卵巣は腫瘍ができやすく、みつけにくい部位です。卵巣のう腫は卵巣の中に液体がたまり、袋状の腫瘍ができる病気で、卵巣腫瘍の約8割を占めます。のう腫が小さいうちは経過観察を行い、大きくなると手術が検討されます。がん化するものもあるため、卵巣のう腫が見つければ定期的に診察が必要です。今号では卵巣のう腫の解説と、悪性腫瘍化した卵巣がんに対する注意事項、コラムとして卵巣の働きをご紹介します。



心を守るハラスメント対策

知っておきたいマタハラの基本知識

マタニティハラスメント（マタハラ）は、職場で働く女性が妊娠、出産、育児休業などを理由に受ける不利益な取り扱い、いじめ・嫌がらせのこと。マタハラは女性の尊厳を傷つける許されない行為であり、セクハラ、パワハラに並ぶ3大ハラスメントのひとつです。今回は、何がマタハラにあたるのかを、具体例をあげて解説します。

上司・同僚からのハラスメント

職場の上司や同僚からの就業環境が害される妊娠などに関する言動。2つの型がある。

1. 制度などの利用への嫌がらせ型

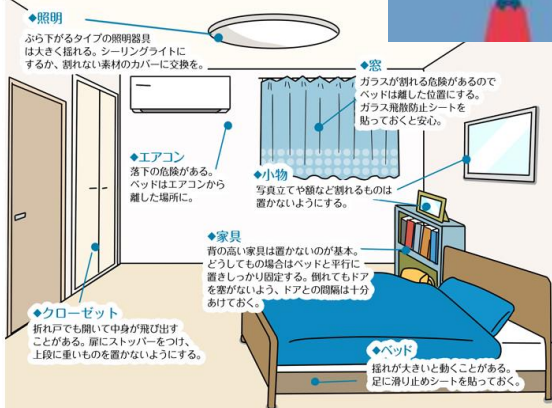
- 制度などの利用を理由に解雇や不利益取り扱いを示唆する言動。
- 制度などの利用を阻害する言動。
- 制度などの利用を理由に嫌がらせなどをとする言動。

産前休業の取得を上司に相談したところ「休みをとるなら辞めてもらおう」と言われた

同僚から「自分だけ時短勤務をしているなんてずいとい」と何度も言われ、仕事が手につかない



寝室の安全をチェックしよう



毎日防災

夜中の地震に備える！

地震は就寝中であっても襲ってきます。今号では就寝中でもいざというとき慌てないために、寝室における安全チェックのポイントや、寝室に備えておきたい避難セット、大きな揺れを感じたときにとるべき行動などを、具体例をあげ、家族の会話をとおり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

秋野菜のスープカレー・他

かぜ予防に効果があるビタミン C を豊富に含んだカボチャとさつまいもを使用した「秋野菜のスープカレー」、整腸作用が期待できる食物繊維を含んだえのきと栄養価の高い豆苗を使用した「豆苗とえのきの和風ナムル」、抗がん作用があるといわれるレンチナンを含んだ椎茸と抗酸化作用のあるリコピンを含むトマトを使用した「牛肉とトマトのさっぱり煮」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覧ください！