

“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。

2月の内容は・・・



運動習慣で骨粗しょう症を防ごう

骨粗しょう症は、骨が弱くなって骨折しやすくなる病気。骨量は20歳代がピークで、40歳代くらいまで高い状態が続き、その後は減少の一途をたどります。骨折は寝たきりや認知症の要因になるため、いまのうちから骨粗しょう症の予防に取り組むことが大切です。骨粗しょう症の予防には、筋トレなどの骨に負荷をかける運動が有効です。今回は、骨粗しょう症で折れやすい足のつけ根や背骨を強くするエクササイズをご紹介します。

かかと落とし

かかとを落とすと足の付け根に負荷がかかり、骨が強くなる。落とす勢いが強すぎるとひざや腰を痛めることがあるため注意する。

- ① 両手を腰にあてて立ち、軽くひざを曲げる。両足のかかとをつけて、つま先を30度ぐらいに開く。
- ② 両足のかかとを上げてストンと落とす。これを繰り返す。1日10～30回、3セットを目安に行う。

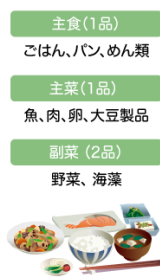


健康的な生活習慣にシフトしよう

生活習慣はすぐに変えることはできません。そのため、生活習慣病になる前から少しずつ健康的な生活習慣にシフトしていくことが大切です。できることから始めましょう。

食生活

- ☑ 「主食」「主菜」「副菜」のそろった食事を「主食」「主菜」「副菜」をそろえると、栄養バランスのよい食事になる。
- ☑ 食物繊維の多い野菜や海藻から食べる食物繊維の多いものから食べると血糖値が上がりにくく、肥満の防止にも。
- ☑ よく噛んでゆっくり食べ、腹八分目早食いは食べ過ぎをまねく。一口20～30回噛むことを目標にする。
- ☑ 1日3回、できるだけ規則正しく食べる食事と食事の間が空きすぎるとドカ食いしやすい。とくに朝食は抜かない。



更年期以降は生活習慣病に注意

女性ホルモン（エストロゲン）には代謝を促したり、善玉コレステロールを増やして悪玉コレステロールを減らしたり、血管をしなやかに保つ働きがあります。

そのため、女性ホルモンの分泌が減る更年期以降は、それまで生活習慣病と無縁だった人も、脂質異常症や高血圧、糖尿病などの生活習慣病になりやすくなります。今回は、更年期以降に気を付けたい生活習慣病と、健康生活をおくるためのポイントをご紹介します。



心を守るハラスメント対策

知っておきたいアルハラ、スモハラ

「アルハラ」はアルコール・ハラスメント、「スモハラ」はスモーク・ハラスメントの略で、飲酒や喫煙に関する嫌がらせや迷惑行為のことです。具体的には飲酒の強要や、喫煙の強要、受動喫煙がハラスメントにあたります。今回はなにが「アルハラ」「スモハラ」にあたるのかについての解説と、「アルハラ」「スモハラ」をしない・させないためのポイントをご紹介します。

アルハラの定義



① 飲酒の強要

上下関係、部の伝統、集団によるはやし立て、罰ゲームなどの心理的圧力をかけ、飲まざるをえない状況に追い込む。



毎日防災

水道水の上手な保存方法5点

- ① 容器は清潔なものを使う
- ② 口元いっぱいまで水を入れる
- ③ 冷蔵庫や涼しい場所で保管する
- ④ 煮沸や浄水器で塩素をとばさない
- ⑤ 飲むときは直接口をつけない



水の確保・保存・運搬を考えよう

大きな災害時には断水がおり、給水所で順番を待つ人の映像を見かけることがあります。水は命に直結する大切なもの。今回は、災害時の断水に備え、備蓄しておきたい飲料水の量や、保存方法、保存容器の紹介や、水の運搬方法まで、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

長芋のこんがり焼き・他

疲労回復に効果があるビタミンB群が含まれる長芋と同じく疲労回復が期待できるグリーンピースやニラを使用した「長芋のこんがり焼き」、ビタミンCが豊富に含まれているじゃが芋と水菜を組み合わせた「根菜と水菜の変りきんぴら」、カルシウムたっぷりのヨーグルトと骨の材料になるたんぱく質が豊富な鶏肉を使用した「タンドリー風チキンティッカ」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！