

“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。

3月の内容は・・・



筋力をつけてひざ痛を防ごう

加齢や肥満、運動を始めたことなどで、ひざの痛みを感じている人が少なくありません。放置すると、ひざ関節の軟骨がすり減って痛みがでてくる「変形性膝関節症」になり、日常生活に支障をきたす可能性が。要介護の要因にもなるため、ひざ痛を軽視するのは禁物です。筋肉の強化はひざの痛みを防ぐ有効な手段です。今回は、ひざ関節を支える筋肉の柔軟性や筋力を高めるエクササイズをご紹介します。

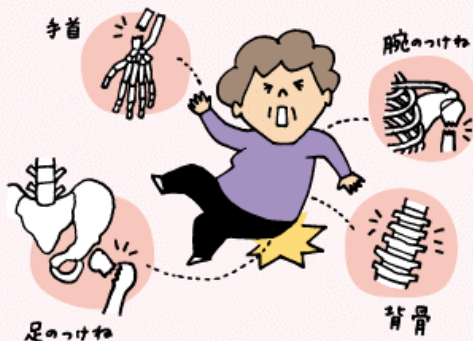
太もも前のストレッチ

- 1 あぐらをかいて座る。片方の足を崩し、足首を同じ側の手でつかむ。反対の手は床についてバランスをとる。
- 2 ひざを後ろに引き、かかとをお尻に近づける。上体は床についた手の側にひねる。太もも前に伸びを感じたら息を吐きながら20～30秒保つ。反対側も同様に。これを2～3セット行う。



レディース専科 体のしくみと健康

骨粗しょう症



ちょっとした衝撃で「背骨」「足の付け根」「手首」「腕のつけ根」などを骨折してしまうことが

更年期以降は骨粗しょう症に注意

女性は更年期を迎えると女性ホルモンの分泌減少にともなって骨量も減り始め、閉経後は骨量が急激に低下しやすくなります。そして、骨がスカスカになって骨折しやすくなる「骨粗しょう症」の発症リスクが高まります。骨粗しょう症は命にかかわる病気ではありませんが、更年期以降の骨折は要介護や寝たきりの引き金になるため、発症や進行を防ぐことが重要です。今回は、骨を強くするために気をつけたい生活習慣のポイントをご紹介します。



心を守るハラスメント対策

まだまだある！ハラスメント

まだあまり知られていないハラスメントはたくさんあります。「カスハラ」はカスタマー・ハラスメントの略で、顧客や取引先からの自己中心的で理不尽かつ悪質なクレームや要求のこと。近年、増加傾向にあります。「ソーハラ」はソーシャルメディア・ハラスメントの略で、SNS上の嫌がらせ行為のことです。今回は「カスハラ」「ソーハラ」の解説と、「カスハラ」「ソーハラ」の具体例および注意事項のポイントをご紹介します。

カスハラの例



- 大声を出す、暴力を振るう。
- 「ネットに名前を出すぞ」など脅迫まがいの言動。
- 「無償で新品と交換しろ」などの理不尽な要求。



毎日防災

防災研修におすすめ教材5選

防災シミュレーションゲーム 「クロスロード」

阪神・淡路大震災で、災害対応にあたった神戸市職員へのインタビューから作成されたシミュレーションカードゲーム。「地震で半壊の自宅。家族は心細そうにしているが、あなたは出勤する？」など正解のない問題に参加者がそれぞれ「Yes」「No」を決め、話し合う。災害を自分のこととして捉えると同時に、他者の考えを知ることが出来る。



防災研修を開こう

専門家から防災の研修を受けることは大切ですが、自分たちでできる研修もたくさんあります。シミュレーションゲームやカードゲームなどを使えば、楽しみながら災害対応の具体的なイメージをみんなで学ぶことができます。今回は教材の例や防災研修を開くポイントを家族の会話をとおしてご紹介します。



簡単メインおかず&常備菜レシピ

ぶっかけ深川めし・他

鉄分を含むあさりとビタミンCを含むネギを組み合わせ鉄分の吸収率アップ、貧血予防の効果が期待できる「ぶっかけ深川めし」、カルシウムを含むしらすとカルシウムを骨に定着させるビタミンKを含むキャベツを使用した「キャベツとせりの梅しらす和え」、抗酸化作用のあるビタミンCを豊富に含むブロッコリーとポリフェノールを含むバルサミコ酢を使用した「肉巻きブロッコリーの酢豚風」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！