

健康管理士ニュース

07

2023年7月号

No.163 (隔月発行)

CONTENTS

- 協会からのお知らせ…1
- 健康管理士インタビュー…2
- “語れる”cooking講座…3
- 能力開発講座in名古屋…4
- ステップアップ講座in福岡…5
- 連載 ノンフィクション闘病記…6
- 健康ミニ情報…7
- 笑いは人の薬「健康川柳」…7
- 日本の郷土料理…7
- すこはび健康豆知識…8
- 今、使ってみたい健康グッズ…8

みなさんの
願い事が
かないますように



35th
ANNIVERSARY
日本成人病予防協会

協会からのお知らせ

新型コロナウイルス感染症「5類」へ移行してどう変わった？

新型コロナウイルス感染症の感染症法の位置づけが、2023年5月8日から季節性インフルエンザと同じ「5類感染症」に移行されました。どのように変わったのか、変更のポイントをご紹介します。

感染したらどうすればいいの？

	今まで	5/8～ 継続
相談窓口	自治体などの 相談窓口へ連絡	自治体などの 相談窓口へ連絡
受診する 医療機関	発熱外来や 指定医療機関	一般 の医療機関
療養期間	発症の翌日から7日間が 経過し、症状が軽くなって 24時間経過するまで 感染症法に基づき外出自粛	発症の翌日から5日間が 経過し、症状が軽くなって から24時間程度は、 外出を控えることを 推奨
濃厚接触者	同居している方などは、 最終接触日から 5日間の行動制限	行動制限なし

5類になって費用はどうなる？

	今まで	5/8～
ワクチン接種	無料 (公費負担)	無料 (2023年度内)
検査	無料 (公費負担)	自己負担
外来医療費	無料 (公費負担)	自己負担 (コロナ治療薬は除く)
入院医療費	無料 (公費負担)	自己負担 (高額療養費の自己負担 額より2万円の割引)



新型コロナウイルス感染症は、季節性インフルエンザのように流行の波が繰り返されることが見込まれています。感染した場合には自己負担での治療となるため、自分自身で健康管理をしっかり行い免疫力を高めておくことが大切です。また、今後も適切な感染対策を続けましょう。

健康管理士マイページでは、新型コロナ「5類」移行についての解説動画など、「今、気になる健康ニュース」を随時掲載しています。(すべて無料でご覧いただけます)

マイページの登録がお済みでない方は、
ぜひご登録ください。

マイページ登録はコチラから
<https://www.health-member.jp/register>



ヨガの豊富な知識や経験と健康管理の知識を組み合わせ、心身の健康をトータルにサポートしています!

今回ご紹介するのは、ヨガインストラクターとしてヨガ教室を行いながら、心身の健康管理に関する講座の開催、コラムの執筆など幅広く活動をしていらっしゃる中里恵美子さんです。



Q. 健康管理士の資格に興味を持ったきっかけ、選んだ理由を教えてください。

私は日頃、ヨガインストラクターとして心身健康の座学や実践法、生活習慣などを指導していますので、老若男女問わず生徒さんから健康に関する相談やアドバイスを求められます。そこで、生活習慣病からメンタルヘルスなど健康について広く理解して、説明・指導できるように、体系的に学びたいと思いました。

まず一人が健康になれば、家族、地域へと健康の輪が広がり、豊かな社会と未来へと繋がると思っています。かねてから健康や心身について勉強をしていたものの、バラバラの情報をいくら集めても、全体的に繋がらないパズルのような感がありました。また、昨今の情報社会では様々な健康情報がありますが、裏付けのないものも多々あります。

健康管理士を選んだ理由は、厚生労働大臣指定講座として信頼のおける資格であること、しっかりと時間をかけて体系的に学ぶことができること、そして、資格取得前後のサポートが充実していることです。



〈老若男女共に古典ヨガを行う七里ガ浜クラス〉



〈ほぼ毎日ヨガウェアで過ごすほどヨガが大好き〉

Q. 健康管理士の資格を取得された後、どのように活動されていますか?

まず自分自身の健康にとっても役立っています。健康管理士の学びを通して、心身の仕組みや病気のメカニズムを知り、生活習慣の見直しなど日々意識するようになりました。

また、生徒さんからの健康に関する相談やアドバイスに答えたり、クラスや講演で健康についてお話ししたりする際のバックグラウンドとして、健康管理士は心強い味方です。

全米ヨガアライアンスRYT200時間を修了した「ヨガインストラクター」というだけでなく、厚生労働大臣指定講座を修了した「健康管理士」であることで、健康のプロとして相談される方や企業の担当の方に安心、信頼していただけるのが嬉しいです。

学術誌『ほすび』が定期的に届くので、最新情報を仕事に活かすことができます。また、認知症グループホームや自治会主催ヨガクラスなど、高齢者や成人病のある



方がいる場所も多いので、健康について学ぶことで怪我や急変など無いよう気をつけています。

〈月に一度訪問する認知症グループホーム〉



〈毎年、自治会で行われるいきいきスクールの椅子ヨガ講座〉

Q. 健康に暮らすために、ご自身のライフスタイルで気を付けていることを教えてください。

健康を指導する本人が心身健康であることが一番重要だと思っていますので、自分自身の健康を維持することに日々気を付けています。

加齢による身体機能の低下や寒暖差による不調、人間関係や災害などのストレスや不安などは誰にでもつきものなので、生身の身体を意識して生活リズムに無理のないように心がけています。

また、健康を維持するために、ほんの少しずつでも、毎日実践することを意識することです。とくに食べること、寝ることは1日24時間の大半を占めますので、質と量に気を付けています。

日々の練習は、意思に任せると「今日は特別」などと理由をつけてやらなくなる性分なので、毎日やることと決めています。忙しい朝にやるのは面倒でしたが、習慣になると歯を磨くような感じで、自然にやるようになるから不思議です。

ヨガの修習として、毎朝水のシャワーを浴び、大きめマグカップ2杯の白湯を飲み、朝ごはん前に数十分のヨガと瞑想、チャントニングを継続しています。実は4年前まで、毎日晚酌で500mlのビールを2本飲んでいましたが、すっかりやめました。おかげで睡眠の質が良く、肌荒れがなくなりました。

健康管理士のテキストを読み、心身のマニュアルとして活かしています。

Q. 健康管理士として、今後はどのような方向性で活動をしていきたいとお考えですか。

健康管理士として多くの方に健康リテラシーをお届けしたいと考え、専門家としてコラムを執筆しています。ヨガ指導と並行して、書く機会をもっと増やしていきたいです。また、法人会で経営者に向けて健康経営講演会を行い、健康管理のニーズを実感しました。

高齢化や精神疾患による企業生産性の低下に対して、健康管理は重要な企業戦略となりますので、さらにプレゼンテーション資料を推敲し、講演活動をしていきたいです。

先日インド大使館にて、AYUSH省情報局のセレモニーに参加させていただきましたが、AYUSHのYはヨガを意味します。このように、日本の行政や教育にもヨガと健康管理が行き渡る日がくると嬉しいです。

人体の寿命は、健康なら120歳まで生きると言われています。

いつかは離れる身体ではありますが、心身健康であることで精神の健康に繋がります。元気で笑顔の大人が多ければ、子どもたちの希望となり、そのまた次世代へと希望が続いていくことを願い活動しています。



〈鎌倉の民泊などアクティビティとしてヨガ体験も〉



〈法人会 経営者向けの実践型健康経営セミナー〉

マイページ登録者限定講座

オンライン

アーカイブ配信付

取得数※

J 1

Jp 1

管理栄養士直伝!健康情報満載の “語れる”cooking講座

ここまで知れば
自ら考えレシピをデザインし
実践できるようになる!

“ほすび”で学んで “語れる”cooking で実践!

第3弾

食事で心を
豊かにしよう

“語れる”cookingは、美味しいのは当たり前、尚且つ食材の選び方や調理法を工夫することで、どれだけ健康につなげることができるかをポイントとした講座です。講座を受けた後には、必ずいろいろな人に語り伝えたいような健康情報が満載です!今回は、ほすびコラボ企画第3弾として「食事で心を豊かにしよう」をお届けします。ほすびで学べる「知識」と語れるcooking講座で学べる「技術」を併せて知ること、学んだ知識を自分のものにすることができます。ストレス社会といわれている時代だからこそ、心活を実践できるようになりましょう!さらに、料理をするという経験が心活の一つにもなります。ぜひ一緒に作ってみましょう!

2023年8月6日(日) 11:00~
(約1時間)

受講料: 1,100円(税込)

J-point10でも参加可能です

参加方法: オンライン配信(オリジナル配信システムを使用)

申込締切: 2023年7月26日(水)

「聞き逃しや見逃しがあり、もう1度見たい!」
という声にお応えし、放送直後より
1週間のアーカイブ配信を行います!

今回の講座で 学べるポイント

心の安定につながる
「ポジティブフード」とは?

感情を湧き起こす
「神経伝達物質」って何?

「心」の進化によって食が進化した!?

「幸せ」を感じる食べ物が
人によって違うのはなぜ?

心が疲れると「甘い物・辛い物が
欲しくなる」のはなぜ? など

※単位・ポイントの
付与について

講座終了後にレポートを提出した方のみ付与いたします。
マイページにログインし、「語れるcooking講座」内にある
参加レポートのご提出をお願いします。



前回の語れるcooking(脳活) ～参加者の声～

250名を超える方にご参加頂きました!

Sさん

魚があまり得意ではありませんでしたが、
サッパリと食べれたのでまた作ろうと思います!

Kさん

季節の食材を活かしながら
実践方法を楽しく学べました。

Aさん

料理が苦手でもとても不安でしたが、
作業が簡単で、美味しく作ることができて驚きました!



マイページ

お申込方法

マイページよりお申込みをお願いいたします。

※お申込みを頂いた方には、オンライン視聴のご案内や当日使う食材について
後日メールにてお送りさせていただきます。

第110回 能力開発講座in名古屋 会場

取得数

J 3 J 3

自分で自分を整える『美姿勢習慣』を身につけよう! ～持続可能な健康ボディづくり～

みなさんは、今の自分の姿勢に満足していますか?デスクワークやスマホ生活など姿勢が乱れがちの方も多いのではないのでしょうか。姿勢の乱れは、見た目だけでなく、猫背や肩こり、呼吸など様々な影響を与えます。今回の講座では、自宅でも簡単にできる、自分で自分を整える姿勢改善ポイントについて教えていただきます。コツコツ努力が大切!毎日できる運動習慣を身につけませんか?生活に体を動かすことを取り入れて、毎日のパフォーマンスをUPしましょう!

2023年8月20日(日) 13:30~16:30

会場:ウインクあいち(名古屋市中村区名駅4-4-38)

定員:30名(先着順) 締切:8/6(日)

対象:健康管理士

受講料:4,400円(税込)

J-point40でも参加可能です

★ご用意いただく物もの:筆記用具
動きやすい服装でご参加ください



この講座で学べること!

猫背、巻き方、
肩こり改善法

自宅でできる
「美姿勢習慣」を習得!

姿勢を整えて印象UP
&パフォーマンスUP
など



ERI先生プロフィール

薬剤師美容ヨガトレーナー

IHTA認定ヨガインストラクター資格取得

大手製薬メーカーに就職後、ストレスで異常ニキビからのうつ病(自律神経失調症)発症、ヨガに救われる経験からヨガインストラクターとして活動開始。ダンス歴20年近く、バレエをやっており姿勢が常に良かったが、産後授乳や子供の抱っこで姿勢悪化による肩こりなどの諸症状に見舞われ、正しい姿勢の大切さ、当たり前に行っていた美姿勢でいることのメリットを再認識。継続しやすい日々ケアと時短ケアをモットーに簡単にできる美姿勢改善からの健康美アップをお伝え中。オンラインヨガレッスンのほか、パークヨガや対面ヨガレッスンを通して、日常で体を整える習慣として、肌、心、体、トータルで内側から健康美を作るヨガレッスンや栄養学セミナーを行う。

お申込方法

マイページ又はホームページよりお申込みください。
(※電話やFAXでのお申込みは受け付けておりません。)



マイページ



ホームページ

健康管理士の管理システムが「マイページ」登録はお済みですか

ほぼすべてがカラーで
見られる!
ほぼすべて動画も
無料で視聴可能!!

イベント申込時に
個人情報の入力が必要で
お手続きがスムーズに!!

最新情報や
無料動画が
定期的に届く!!

お手続きやお申込みが
スムーズに行えます。
この機会にぜひご登録ください!

写真変更や
登録情報の変更が
24時間いつでも可能!!

単位・ポイントが
いつでも確認できる!!

マイページ
資格者の声

登録
無料!!

ご利用するには、まず「健康管理士マイページ」サイトに新規登録していただく必要がございます。



〈新規登録画面〉

<https://www.health-member.jp/register>



ステップアップ講座in福岡

会場

取得数



ほすびの勉強会とその実践を通じて、スキルアップを図る「健康管理士ステップアップ講座」を開催致します。
2023年、ほすびのテーマは「カラダに秘めたパワーを引き出そう!」。今回の講座では、「腎活」や「心活」について学びます。講師による講義ののち、グループワークを行います。意見交換を通して、資格者同士の交流を深めましょう!

2023年9月9日(土) 11:00~15:30

会場:福岡朝日ビル12号室(福岡市博多区博多駅前2丁目1-1)

定員:30名(先着順) 締切:8/27(日)

対象:健康管理士

受講料:3,300円(税込)

J-point30でも参加可能です

持ち物:ほすび(192号・194号)、筆記用具



<当日のスケジュール>

午前の部:(11:00~13:00)

ほすび勉強会

(13:00~14:00)休憩

午後の部:(14:00~15:30)

グループワーク

症例をもとにグループになって話し合ってください。その後、健康管理士として周りの方にどのような具体的なアドバイスができるかグループごとに発表していただきます。

この講座で学べること!

「腎活」や「心活」について

カラダに秘めたパワーを引き出す

グループワークで理解を深める

お申込方法

マイページ又はホームページよりお申込み下さい。

マイページ <https://www.health-member.jp/>
ホームページ <https://www.japa.org/>



マイページ



協会HP

ステップアップ講座では、資格者同士の交流も!

ステップアップ講座の特徴の一つに、「資格者同士の交流」があります。参加者の皆さんには5名程度のグループに分かれて、テーマに沿って健康管理士として周りの方にどのような健康アドバイスができるか話し合ってください、最後にグループごとに発表していただきます。

他の人と意見交換をする事で新たな知識が身につく、アドバイスの幅が広がります!

皆さまのご参加お待ちしております!



大人気!学術誌「ほすび」専用バインダー ほすびバインダー

ご自宅で保管しているほすび、収納方法に悩んでいませんか?ほすびバインダーは、ほすびを約1年間分(約6冊)挟むことができる2穴のリングファイルです。整理整頓だけでなく、持ち運びする際にも便利です。

ピンクと緑は在庫限りとなりますので、お早めにご注文ください!



ポイント交換:12P/冊



現金購入:1,200円(税込)/冊

★お申し込みはお電話、マイページ(QRコード左)またはホームページ(下記URL、QRコード右)から!

TEL:03-3661-0175 URL:<https://www.japa.org/kkshi/goods/>



マイページ



ホームページ

『スキルス胃がん ステージ4』

～ほとんどのケースが余命数か月・治療がないと言われるガンとの闘い～

【Vol.4】入院生活

今年から連載を始めました「ノンフィクション闘病記」の続編です。

当協会の活動に深くご理解ご賛同をいただいている方から、「スキルス胃がんの現実と健康のありがたさを知っていただきたい」と、貴重な体験談を寄稿していただきました。ぜひ、お読みください。

著者プロフィール
53歳男性
サラリーマン
家族構成は妻と娘

●2021年3月

胃の全摘手術から一夜明けて…

前日は夕方6時過ぎに麻酔から醒めて「取り敢えず生きている」という事だけを確認して眠りについた。翌日目が覚めて改めて今の状況を確認する。全身が様々な管で繋がれている。強い痛みなどは感じないのだがほとんど身動きは出来ない。背中に痛み止めの点滴を注入する管が脊髄の間に注されている。腕には痛み止めの薬や水分、栄養素などを補給する点滴が繋がれている。他にも心電図や酸素濃度の測定器が繋がれ、尿管には排尿用の管が差し込まれていた。膝から下の足の部分には血栓が出来ないようにマッサージ機が24時間体制で稼働。こんな状況が2日ばかり続いた。身動きが出来ない状況が続くと、(今まで経験したことのない)床ずれの痛みとの闘いが生じてきた。様々な箇所、管が外れないように注意をしながら少しずつ何とか体を動かすようにする。それでも大きくは動かせない。耐えきれないほどではなかったが床ずれの痛みで数日間苦しめられた。時間の経過とともに少しずつ管が外されていった。まずは背中に繋がれた管から外された。これが外れると体を動かすのが大分楽になる。それから酸素濃度の測定器や心電図が外されていき、足のマッサージ機も外されていった。最後まで残ったのは腕の点滴と排尿用の管だった。だいたい体を動かせるようになったが、まだベッドから起き上がるまでには至らない。それから数日が経ち、尿管に差し込まれた管が外された。これからは病室のトイレを利用することになる。

最初是一个人では歩けない。トイレに行きたくなったら看護師さんと呼ばい、パジャマのお尻の上の部分をギュッと掴まれて補助してもらいながらトイレに行く。少しずつ歩行訓練の距離を延ばしていく。次は病室の外10メートルほどのところにある体重計まで歩いていく。体重計に乗ってみると約56kg。臓器を一つ取られ、1週間ほど点滴による栄養補給のみでは体重が約2割(14kg)ほど減っていた。「まるで女の子のような体重だな」などと思いながら1日10メートルの歩行訓練を続けていく。しばらくすると栄養補給用の腕の点滴も外され、お粥などを中心とした病院食が始まった。歩行訓練に関してはまた少し距離延長。次は病室から約30メートル離れた談話室まで歩いていく。これも最初のうちは看護師さんに補助してもらいながらだったが、手術から2週間ほど経過した後は一人で歩いていけるようになった。談話室までの約30メートルの距離を歩いていくのを日課として毎日黙々とこなしていった。まだ1日1往復が限界。

食事に関しては、正直言ってあまりおいしくなかった(病院関係者の方々ごめんなさい)。やはりおいしいと思わない食事を3食、食べ続けるのは大きなストレスとなる。

退院時期に関しては最短で5週間、回復状況を見ながら決めていくと言われていた。手術から3週間ほど経過したころから食事がおいしくないので「1日も早く退院したい」と強く思うようになった。早く退院するためには先生・看護師さんに身体機能の回復を認めてもらわなければならない。残しがちであった食事は、なるべく全部食べるようにした。歩行に関しては、談話室までの片道30メートルの距離を毎日2往復し、「もう一人でだいたい歩けますよ」アピールを続けた。(病室から談話室に向かう途中に入院棟のナースステーションがあるので、私が一生懸命歩行訓練をしているのを看護師さんに見てもらえる)

●2021年4月

手術後4週間経過した時点で先生と退院時期に関する話をする機会が設けられた。「食事がおいしくないので1日でも早く退院したい」という本音を先生に正直にぶつけてみたところ、意外なほどあっさり退院のOKが出た。急に決まった退院日は明日!現在の時刻は夕方6時。急に決まった退院を身内に知らせるかどうかわかった。母親も妻も予定があるに違いない。いきなり明日退院と知らされても困るかもしれない…(急に決まったので仕方ない)一人ぼっちでの退院を決意。大きなカバン2つに身の回りの物を詰め込んでいき退院の準備をする。

「1日30メートルの距離を2往復してしんどくなっている自分の体力で、重い荷物2つ背負って自宅までたどり着けるだろうか?」少し不安な気持ちが湧き起こる。だが「ダメならタクシーに乗ればいいか」とひらきなおし、あれこれ考えずに就寝。

退院を前にして思うのは…看護師さんへの計り知れない感謝の気持ち!

入院中一人で動けない期間は、毎日体を丁寧に拭いてもらっていた。尿管の管がはずれてベッドが排尿まみれになってしまったことも何度かあった。看護師さんは毎回嫌な顔一つせずに布団を交換してくれた。約1か月に及ぶ入院生活で改めて「看護師さんという職業の偉大さ、慈悲深さ」を骨身に沁みて感じた。

手術結果に関してだが、手術後の管まみれの状況で説明を受けたので、漠然としか聞いていなかった。質問をすることもしなかった。結果は「リンパなど他への転移は見受けられず、癌に侵された胃を無事全摘!」であった。自分ではこれで癌とのお付き合いはおしまい、これからは回復に向けて少しずつ頑張っていくという明るい気持ちで退院していった。

だが退院後に待ち受けていた治療・生活は自分が想像していたものとは少し違っていた…

(次号 退院後に続く)

暑さに体を慣れさせて、熱中症を予防しよう! ~「暑熱順化」~

最高気温が30℃以上の日を真夏日、35℃以上の日を猛暑日と呼んでおり、今年は早くも5月に全国各地で猛暑日が観測されました。熱中症による救急搬送数は、真夏日になると急増する傾向にあり、真夏の時期だけでなく、梅雨の時期にも多くみられます。暑い日が続くと、徐々に体が暑さに慣れていきますが(暑熱順化)、急に気温が高くなると体温調整がうまくできず、熱中症のリスクが高まります。そこで、日常生活を工夫して、事前に暑熱順化しておく、熱中症を予防することができます。

暑熱順化することで、発汗量や皮膚の血液量が増加し、発汗による気化熱や皮膚の表面からの熱を逃がす熱放散をスムーズに行うことができようになり、体温調節の機能が高まります。また、発汗時に失うナトリウム量が少なくなります。そのため、暑熱順化により、熱中症になりにくい体をつくることができます。日常生活の中で行う暑熱順化の方法は、体温を上げて汗をかくことです。具体的には、ウォーキングやサイクリングなどの軽い運動、入浴などがあります。実施時には、その日の体調や気温などに合わせて、無理のない範囲で行いましょう。また、暑熱順化には個人差があるため、必ずしもこれらの方法で暑熱順化できるとは限りませんが、暑さが厳しくならないうちに、熱中症予防を行っていきましょう!



笑いは人の薬!『健康川柳』第9回 テーマ「食育」

今回もたくさんのご応募ありがとうございます!好き嫌いなく、栄養バランスの良い食事の大切さやいのちをいただく大切さなどの句が多く寄せられました。また、子どもたちに向けた句も多く、私たち大人が良い見本となるように正しい食生活を心がけていきましょう。素敵な川柳の中から、5つに絞らせて頂き、掲載させていただきます!



後世へ 健康つなぐ 食育を 垂水様	台所 そこはぼくらの くすりばこ 勝又様	うす味に 母のレシピで 医者いらす 加藤様	菜園の エンドウ摘んで 孫ニコリ 吉野様	成長を 願った お弁当 菅原様
----------------------------	-------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	--------------------------

次回のテーマは「紫外線」です! 句のお題で素敵な一句をお待ちしております!

紫外線量のピークは7月~8月といわれており、これからの時期が最も注意が必要となります。日頃行っている紫外線対策など紫外線にまつわるエピソードを一句、必ず研修問題の回答欄にご投稿ください!編集部で厳選し、次号に掲載致します!たくさんのご応募お待ちしております!

※ご応募いただく川柳はご本人様のオリジナルで未発表のものに限ります。

日本の郷土料理 ~ふるさとの味を楽しもう~

ミズとホヤの水物
(青森県)

ミズとホヤの水物は、青森県の津軽地方の短い夏の旬を味わうことができる郷土料理です。後世に受け継ぎたい料理として、津軽の料理遺産に認定されています。ミズは、東北地方に多く見られる苦味やえぐ味が少ないことが特徴の山菜です。ホヤは、オレンジ色をした海の生き物で、でこぼこした見た目から「海のパイナップル」とも呼ばれています。苦味、塩味、甘味、酸味、旨味の全てを持つといわれるほど濃厚で独特な味や香りを持つ食材です。

ミズとホヤに昆布だしを合わせたシンプルな料理ですが、ミズのシャキシャキとした食感やホヤの独特の味や香りを楽しむことができます。

※地域によって多少異なる場合があります



すこはぴ健康豆知識

食のポータルサイト「食Do!」の人気記事をご紹介します

【心にオススメレシピ】

今回のすこはぴのテーマは「心活」です。心活に関連して、心の健康に役立つ情報を食Doでもご紹介しています!



精神を安定させる「テルペン類」

テルペン類は、テルペノイドともいい、かんきつ類特有の香りや苦味の成分です。テルペン類の香りは、ストレスの解消や心身のリラックスに効果があるとされ、アロマセラピー、香水などに広く使われています!



不眠症におすすめのレシピ

心の健康には質の良い睡眠が欠かせません。不眠症の予防・対策のための食事は、眠りに関わるホルモンの材料となるトリプトファンをはじめとして、ビタミンB12やカルシウムなどを摂取することがポイントとなります。



記事の詳細は食Doで解説中!



食のポータルサイト「食Do」

日常生活で今すぐ役立つ知識満載!



日本成人病予防協会 公式アカウント

最近話題の健康ニュースや今の時期に知っておきたい健康知識などを毎週投稿しています!ぜひフォロー&いいねをお願いします!



すこはぴちゃんのアイコンが目印!

〈過去の投稿〉

- ・新型コロナウイルス感染症5類移行で何が変わる?
- ・今大注目! 酪酸菌の育て方
- ・レジオネラ菌ってどんな菌?
- ・敗血症ってどんな病気? など

今、使ってみたい健康グッズ

チンニングスタンド

チンニングスタンドは、「ぶら下がり健康器」や「懸垂マシン」とも呼ばれている上半身のストレッチや筋力トレーニングに適している健康グッズです。ぶらさがっているだけでも、握力や広背筋を鍛えることができます!



【効果】

- ◆背中や肩の筋肉を伸ばすため姿勢改善に◆
- ◆腰回りの筋肉が柔軟になり腰痛予防に◆
- ◆上半身の筋肉量が増え基礎代謝量の向上に◆

【使い方】

肩幅より少し広い位置を両手で握り、バーにぶらさがります。腕を伸ばして足先をそろえ、全身が真っ直ぐの状態を30秒キープしましょう。慣れたら、懸垂などの筋力トレーニングをしてみましょう。

※怪我予防のために事前にストレッチをして、転倒に気を付けながら行いましょう。

すこはぴちゃんが選ぶ!今月のInstagramおすすめアカウント かず | うまうまレシピ さん

生活習慣病の予防や美容のために運動をしていると、運動した分お腹が空いてしまい、つい誘惑に負けそうになりますよね…。そこで、今回ご紹介するのは、現役パーソナルトレーナーとして活躍するかずさんのおやつレシピです!パーソナルトレーナーならではの、低糖質で高タンパク質を意識したレシピのため、トレーニング中でも罪悪感なく食べることができます!また、どのレシピにも食物繊維の量の掲載があるため、腸活をしたい方にもおすすめです!ぜひ参考にしてみてください!



ぜひ検索してみてください!



編集
後記

梅雨の時期は、カビによる呼吸器疾患や食中毒、気圧の変化による自律神経の乱れなどが起こりやすいです。梅雨が明けると一気に夏の暑さがやってきますので、日頃から体調管理を行い予防をしていきましょう! (編集部)



日本成人病予防協会

URL: <https://www.japa.org/> Email: health@japa.org
〒103-0004 東京都中央区東日本橋3-5-5 日本医協第2ビル
TEL: 03-3661-0175 FAX: 03-3669-4733