

健康管理士ニュース

2024

01

2024年1月号

No.166 (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
- 健康つくりおきレシピ…3
- 「マギーズ東京」との対談…4
- チャリティーセミナー…5
- 自宅でチャレンジ…6
- 健康ミニコラム…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



今年も一年
HAPPYに
すごせますように！



35th
ANNIVERSARY
日本成人病予防協会

協会からのお知らせ

新年のご挨拶

皆さま、新年明けましておめでとうございます。

2023年はコロナが第5類となり、徐々に日常生活が戻って参りました。日本成人病予防協会では、マイページを利用した動画配信やオンライン講座などを通して健康情報の発信を継続しながら、対面での実践型講座も徐々に再開し、健康管理士の皆様には、様々な形で健康知識に触れていただきました。また、6月7日には、埼玉医科大学地域医療学教授の廣岡伸隆先生によるヘルスリテラシーと心血管疾患や危険因子との関連について

の学会発表も行われ、ヘルスリテラシーを高めるこの重要性を皆さまにも再認識していただけたのではないのでしょうか。

2024年も引き続き、健康管理士の皆様と共に、様々な団体と連携しながら健康社会実現に向け取り組んで参りたいと思っております。

本年も変わらぬご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

特定非営利活動法人日本成人病予防協会 理事長 佐野 虎



第二弾 チャリティーセミナー 開催決定!!

今年も公益財団法人日本対がん協会様にご協力いただき、「チャリティーセミナー」を開催いたします。詳細は5ページをご覧ください。

ズンバの経験に健康管理の知識をプラスして、個々のニーズに合わせた健康アドバイスができるようになりました!



今回ご紹介するのは、ズンバ(陽気なラテン音楽をはじめ世界中のダンス音楽を使って作り出されたダンスエクササイズ)インストラクターとして、ズンバを通して運動の楽しさと健康的なライフスタイルのアドバイスやサポート活動をしていらっしゃる田原美和さんです。

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。

物心ついた頃から健康に対する関心を人一倍もっていました。新聞や健康テレビ番組を夢中になってメモを取りながら見ている時期もありました。そして、気づいたら健康に関する知識も増え、家族、親族、友達に健康アドバイスを自然にするようになっていて、まわりの人々から感謝される経験が続きました。

興味をもったきっかけは、健康管理士の資格を取得することで、専門的な知識をより深め、より広範囲にわたる健康に関するアドバイスやサポートが可能になります。この資格を通じて、個々の健康ニーズに合わせたアプローチやプランを提供し、私に関わる全ての人々が笑顔で健康な生活を送る手助けをすることができると確信したからです。



(スポーツジムでのズンバレッスン)

Q. 健康管理士を取得されて、ご自身の活動に役立った点はどのような事がありますか?

今年でズンバイストラクターとして活動して14年目となります。ズンバを通じて、運動や健康的なライフスタイルが個人の生活にどれほど深く影響を与えるかを目の当たりにする機会が多いこと日々感じています。私のズンバクラスでは、様々な年齢層や健康状態の方が参加していますので、参加メンバーさんから多くの健康アドバイスを求められることもあります。その際に、健康管理士であるからこそ、より専門的で信頼性のある健康情報を提供できるようになりました。私のサークルに所属するメン

バーさん達には、個別に無料健康相談もさせていただいております。とても喜んでくださるので、健康管理士冥利に尽きます。

参加者の方の中には、様々な健康課題を抱えながらも、積極的に運動や健康づくりに取り組んでいらっしゃる方もいます。まず、私はレッスン前にお一人ずつご挨拶をすると同時に、健康状態を少しでも把握することに努めています。場合によってはレッスン前に、参加者の方からお薬の服用状況などお聞かせくださることもあり、その都度レッスン中の注意点などもアドバイスをさせていただいております。とにかく自分のペースで楽しむことを大切にレッスンしておりますので、ズンバは、ラテンのリズムで心弾むエクササイズではありますが、夢中になりすぎて水分補給を忘れることのないよう、レッスンの合間にもお声かけさせていただいております。



(都内にてステージ出演)



(市内中学校 学年活動で講師としてレッスン)

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。

家族、友達、メンバーさんに「どうしてそんなにいつもパワフルで元気なの?」と聞かれます。そこで、「健康とは?」について私が考案し、皆さんにお伝えしている四字熟語があります。それは「**楽食健動(らくしよくけんどう)**」です。

楽食(らくしよく)は、らくにたべる。もしくは、たのしくたべる!
健(けん)は、健康を考える!

動(どう)は、動く、運動!MIWAZUMBAをする!(私のズンバクラスのこと)

私の健康はこの四字熟語そのままを常に実践しているからと考えております。また毎日、早く寝ています。友達や家族には、「小学生か?」と言われることが多々あります。家族で一番早寝、早起き。だからいつも元気です!!

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。

日々多くの方々の健康な生活をサポートしていくことに幸せを感じています。ズンバを通して、様々な年齢層や背景を持つメンバーさん達と共に接する中で個々の健康状態やニーズが多様であることに気づきました。

ズンバイストラクターとしての経験を融合させズンバの楽しさと健康管理士としての知識と健康管理の専門知識を組み合わせることで、ご参加のみなさんにとってより効果的で安全なアプローチが提供できます。

またこれから超高齢化社会ということで介護予防運動指導員の資格も取得をし、某大手スポーツクラブでお仕事をいただいております。今後は、ズンバ、健康、介護予防に関する取り組みも続け、活動の幅を広げ一人でも多くの方々の健康な生活を、健康寿命を延ばすお手伝いをしていきたいと思っております。



(アジア最大のズンバイイベント)



(地域包括支援センター主催相談会)



献立作りのお助けツール!
忙しい毎日の時短につながる健康レシピ

調理解説動画付き
“健康づくりおき”
レシピ冊子

取得数※

J 2 J 2

新設!“健康づくりおき”レシピ

〈胃腸を労わる編〉
調理解説動画付き
(2ヶ月間見放題)

今回は、「健康×づくりおき」というテーマで新たなコンテンツの登場です。食事は、毎日のことですが、忙しい日々の中で料理だけに時間を割くことは難しく、さらに健康的な献立を考えるのは大変なのではないでしょうか。こちらのコンテンツは、作りおき料理コーディネーターで管理栄養士がプロデュースする献立づくりのお助けツールとなっています。6日分のづくりおきレシピ冊子(調理解説動画付き)をご提供します。

第1弾は、【胃腸を労わる編】です。胃腸の消化を促して回復を促す栄養素、この時期ならではの食材選びや意識して取り入れたい栄養素、時短テクを用いたレシピをご紹介します。

年末年始で胃腸が疲れている方は必修です!!

づくりおきとは?

1度に数日分の料理をまとめてつくって冷凍あるいは、冷蔵でストックしておく常備菜のことです。

ゆとりのある週末などにまとめてつくって保存しておくことで、毎日の食事の準備にかかる時間を短くし、気持ちや時間に余白を作ってくれる調理方法です。

講座の特徴

調理解説動画付きの
レシピ冊子

時間があまりない方向けの
時短テク

食材を共通化して
フードロス削減

「胃腸を労わる」を意識した
食材や栄養素

ご案内日時: **2024年2月下旬頃発送予定**

内容: づくりおきレシピ冊子6日分(調理解説動画付き)

レシピ冊子・動画視聴代(2ヶ月間): 3,300円(税込)

J J-point30でも参加可能

申込締切: **2024年1月31日(水)**

※単位・ポイントの付与について 講座受講後にレポートを提出した方のみ付与いたします。



この画像はづくりおきのイメージです

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、レシピ冊子をお送りいたします。



マイページ

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

ほすびがカラーで見られる!
ほすび+α動画も無料で視聴可能!!

最新情報や無料動画が定期的に届く!!

- (例)
- 治療の難しい「膵臓がん」進行の仕組み解明
 - 睡眠不足にうつ病リスク
 - 肥満症に30年ぶり新薬、ウゴビーを保険適用へ
 - AYA世代がん患者8割が女性 など

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!!

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!!

登録無料!!

マイページ資格者の声



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>

(2人に1人は生涯のうちでがんになる時代!)

～自分の力を取り戻していくプロセスをサポート～

佐野:こちらの施設を作られた目的をうかがっても良いですか

秋山共同代表:私は、訪問看護の看護師としてがんの方の在宅療養にも携わっていましたが、患者本人や家族へのサポートの不十分さを感じていました。がんに関わる全ての人が気軽に立ち寄ることができ、癒される場を東京にも作りたいと考えている時にマギーズセンターの取り組みを知り、マギーズセンターをモデルにした「暮らしの保健室」を立ち上げました。



(秋山共同代表)

鈴木共同代表:私は24歳の時、乳がんが見つかり、手術や抗がん剤、ホルモン療法などあらゆる治療を受け、不安な日々を送っていました。相談できる場所、居場所がほしい…そんな思いを持っていた時、国際会議でマギーズセンターに出会いました。調べている中で、同じように日本にもマギーズをという思いを持つ秋山さんの存在を知り、すぐに会いに行き、そこから日本にもマギーズを作るというプロジェクトが始まりました。

佐野:こちらの施設はガラス張りで大変綺麗な施設ですが、何かこだわりがあるのですか

秋山共同代表:マギーズセンターの建築には、基準が設けられていて、「自然光が入り明るい」「空間はオープンである」などがあります。建物の外の「マギーズガーデン」では季節の花が楽しめたり、水辺も近く自然を感じることができます。コンセプトは「第二の我が家」で、環境や建築もサポートの一部になっていて、木のぬくもりを感じられる開放的な空間になっています。



る開放的な空間になっています。

佐野:主にどのような目的の方が相談にいらっしゃるのですか

鈴木共同代表:がんになられたご本人やご家族、職場の方など、がんに関わりのある様々な方がいらっしゃり、がんになられた後の治療のことはもちろん退院後や療養生活、社会復帰などがんに関わる様々な疑問や相談をされています。近隣には多くのがん拠点病院もあり、病院からの紹介で訪れる方や江東区や品川区との連携も行って、月に一度夜間の相談窓口も開設しています。

佐野:年代とか性別には傾向がありますか

秋山共同代表:年齢層は幅広いですね。男性よりは女性の方が多くいらっしゃるでしょうか。

鈴木共同代表:でも、男性の方がリポート率は高い傾向にありますよね。どの頻度で相談にいらっしゃるということは全く決まっていないので、お一人お一人それぞれ相談したいタイミングでいらっしゃいます。がんと宣告された時にいらっしゃる方、治療を始められる時にいらっしゃる方など様々です。

佐野:今日は企業の関係の方も見学にいらっしゃるようですが、企業との連携もあるのですか

鈴木共同代表:今は、仕事をしながらがんの治療に通われている方も多くいらっしゃいます。改正がん対策基本法で「企業

の雇用継続努力」が盛り込まれ、従業員ががんになった場合、企業としてはどのような支援ができるのか相談にいらっしやいます。また、社員の方に施設の紹介をさせていただいたり、社員向け講演会の依頼もいただいたりしています。

佐野:いろいろな勉強会やワークショップも行っていらっしゃるのですね

秋山共同代表:ストレスマネジメントや食事・栄養の講座、ホルモン療法についての座学で学ぶものからノルディックウォーキングやからだのリラクゼーション講座など実践型まで様々な講座を行っています。中には男性のみが参加できる限定の講座もあり、無料でご参加いただけます。

佐野:自ら学びこれからどのような道を進むかのイメージをすることが大切ですね。

がんを患った方が社会復帰し活躍するには、医療だけではなく、受け入れる社会の理解も大切です。患者様も受け身の立場だけでなく、どのような生活を送るのが良いか自ら選択し実行できるような知識を身につけることも大切だと思います。

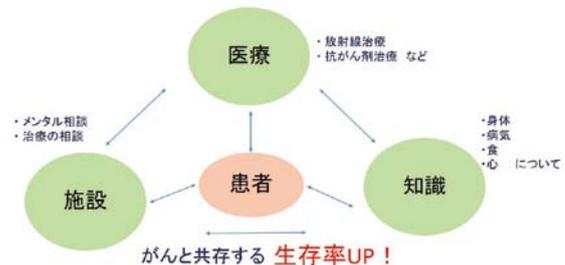
鈴木共同代表:私たちは、ご本人が自ら考え自分の力を取り戻していくことをサポートしています。私たちが行っていることは、ご自身で決断するためのあくまでもサポートであり、「こうしたらいい」といった意見をすることはありません。ご自身で選択する上でも、健康に関する知識を持つことはとても大切だと思います。



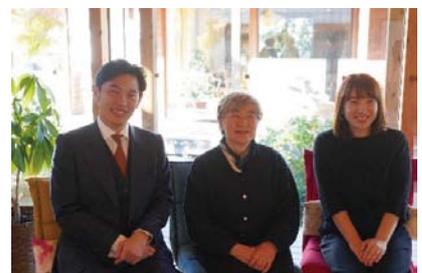
(鈴木共同代表)

佐野:そうですねマギーズさんは患者さんが自ら選択できるようにアドバイスをするという大変重要な役割があるのですね。このような施設があることを知らない方も多いかと思いますが、もっと多くの方に知ってもらうことも重要だと思います。

〈私共が考えるがん患者様が社会復帰するためのスキーム図〉



佐野:私共日本成人病予防協会は今までは『一次予防』に注力してまいりましたが、これからの時代は病気を患われた方の社会復帰や生活の質の向上、いわゆる『三次予防』のために必要な知識の普及・啓発も重要と位置づけ活動してまいりたいと思います。



最新がん治療とがんと向き合い方

生涯の中で、2人は1人ががんにかかると言われており、ご自身や家族、同僚など身近にがんを経験された方もいらっしゃるのではないのでしょうか。がん患者の約3人に1人は20～60代で罹患し、約44.5万人の方が通院をしながら仕事を続けています。

今回のセミナーでは、最新がん治療についての知識やがんと向き合い方についてお伝えいたします。第一部では、都立駒込病院腫瘍内科部長、通院治療センター長、希少がんセンター長の下山達先生をお招きし、「免疫療法」について学ぶほか、第二部では、がんに影響を受けた方々の相談施設「マギーズ東京」の活動や施設についてご紹介いただき、がんの方への接し方やサポート方法についてお話しさせていただきます。

【寄付について】

申込者300人以内の場合：1人当たり500円を寄付

申込者300人以上の場合：1人当たり1,000円を寄付

※寄付金額の詳細および寄付の様子は、5月号の健康管理士ニュースで写真付きで報告致します

このような方にオススメ!

- がん免疫療法について知りたい
- がんの方への接し方、サポート方法を知りたい
- がんの征圧活動に協力したい

参加特典
チャリティーセミナー
記念バッジ贈呈



しもやまつ
下山達先生プロフィール

東京都立駒込病院腫瘍内科部長 通院治療センター長 希少がんセンター長

岡山大学医学部卒業。国立がん研究センター中央病院シニアレジデント/リサーチレジデント、東京都立駒込病院化学療法科医員、東京都立駒込病院腫瘍内科医長データセンター長などを経て、2022年10月より東京都立駒込病院腫瘍内科部長、現在に至る。

【資格】日本がん治療学会代議員/がん薬物療法専門医/日本がん治療認定医機構認定医/日本臨床腫瘍学会/がん薬物療法指導医/日本内科学会認定内科医

【所属】2021年 日本医科大学大学院医学研究科 血液内科学 社会人大学院生

【賞与】2005年 ASCO merit award 受賞

【マギーズ東京】

2015年設立。がんを経験した人とその家族や友人など、がんに影響を受けるすべての人がとまどい孤独な時、無料で利用できる施設。気軽に訪れ、安心して話せる、また自分の力を取り戻せるサポートもある、英国生まれのマギーズキャンサーケアリングセンターの初めての日本版。看護師や心理士など医療関係者が多数在籍し、相談支援等サポートを行う。



※単位、ポイントの取得について
セミナー終了後にレポートを提出した方のみ付与いたします。レポートの提出方法等につきましては、参加案内時にご案内いたします。

2024年2月17日(土) 13:00~15:30

(入室開始 12:30)

主催：特定非営利活動法人 日本成人病予防協会

協力：公益財団法人 日本対がん協会、マギーズ東京

形式：オンライン配信【Zoom ウェビナー】参加者のお名前・お顔は表示されません

定員：500名(先着順)

参加費：2,200円(税込)※J ポイントでのご参加はできません

申込締切：2024年2月10日(土)

〈プログラム〉

第一部
講演

「がん免疫療法って何？
～免疫のしくみと最先端治療を学ぼう～」

講師：下山 達 先生(都立駒込病院腫瘍内科部長、通院治療センター長、希少がんセンター長)

第二部
講演

「マギーズ東京の取り組みから一緒に考える！
がんとともに暮らす方への接し方、サポート法」

講師：鈴木 美穂 氏(マギーズ東京共同代表理事)、

木村 晶子 氏(マギーズ東京がんサポートスペシャリスト、看護師)

お申込方法

ホームページよりお申込みください。

https://www.japa.org/seminar/health_study/



大好評!!

自宅でチャレンジ!健康問題(添削採点付き)

取得可能

J 2 J 2

自分は大丈夫!と思っていない?~目の病気と更年期

毎回、大好評の「自宅でチャレンジ!健康問題」。第4回目のテーマは「自分は大丈夫!と思っていない?~目の病気と更年期~」です。目の病気と更年期について学ぶことを目的として、「目の病気にはどのようなものがあるの?」「更年期障害の症状との向き合い方とは?」など、問題を解きながら知識を習得・整理していく学習形式です。参考図書として、人気シリーズ「すこはび」が2冊(⑬「目の病気」大丈夫? ⑭「更年期」悩んでない?)が付きます。「健康管理士テキスト」なども参考にしながら解答しお送りください。添削採点後、得点に応じた「単位・ポイント」を付与し、単位取得証と一緒にご返却いたします。ぜひこの機会に学んでみましょう!



特徴

- 「目の病気」や「更年期」について、問題を解きながら知識を習得・整理できる!
- 参考図書として「すこはび13・目の病気」「すこはび14・更年期」を付録!
- 得点に応じて「単位・ポイント」を付与!(2単位・2ポイント取得可能)



【問題冊子】
【すこはび13・
「目の病気」大丈夫?】
【すこはび14・
「更年期」悩んでない?】
をセットでお届け!

〈主な学習項目〉

1. 目の構造やものを見る仕組み
2. 目の病気と予防方法
3. 更年期とは
4. 更年期障害の症状とその緩和方法

〈学習の流れ〉

問題冊子を解答 → 提出 → 添削採点後返却 → 得点に応じた単位・ポイントを付与

取得点数	単位	ポイント
0~59点	0	0
60~79点	1	1
80~100点	2	2

対象:健康管理士

受講料:3,300円(税込) Jポイント30Pでも申込可能です

申込予約期間:2024年1月26日(金)まで

問題送付時期:2月中旬頃発送予定

お申込方法

マイページ、ホームページまたはお電話にてお申込み下さい。
マイページ <https://www.health-member.jp/> TEL:03-3661-0175
ホームページ <https://www.japa.org/>



マイページ



ホームページ

健康管理士アドバイスブックBOOK「すこはび」 NEWシリーズ! 事前購入受付開始!

当協会オリジナルグッズの中でも人気の健康管理士アドバイスBOOK「すこはび」から「目の病気」と「更年期」をテーマにした2冊が新登場します!ぜひ健康アドバイスをされる際にご活用下さい!

カラーで見やすい!

イラストがいっぱい!



〈すこはびシリーズ〉

- ①「便秘」 ②「糖尿病」 ③「美肌」 ④「認知症」 ⑤「骨粗しょう症」 ⑥「睡眠」
⑦「感染症」 ⑧「疲労」 ⑨「抗体」 ⑩「細胞老化」 ⑪「噛める歯」 ⑫「間食」

⑬「目の病気」大丈夫?

⑭「更年期」悩んでない?

Jポイント交換:5P/冊 現金購入:500円(税込)/冊

2024年2月中旬頃より発送予定



※画像はすこはび⑪「噛める歯」残ってる?のもです

簡潔に
ポイントを
整理できる!!

★マイページ、ホームページ、お電話よりお申込みください。
マイページ <https://www.health-member.jp/> TEL:03-3661-0175
ホームページ <https://www.japa.org/kkshi/goods/>



マイページ



ホームページ

入浴によるヒートショックに注意

寒い季節に注意したい入浴事故として、「ヒートショック」があげられます。ヒートショックとは、急激な気温の変化で起こる体へのダメージのことをいいます。冬場は、暖かい場所から寒いお風呂場に移動すると、血管が縮むことで血圧が上がります。また、お湯に浸かることで血管が広がり、血圧が下がるこ



とで乱降下します。血圧の乱降下により、心筋梗塞や脳卒中といった病気に繋がってしまうリスクとなります。ヒートショックを引き起こしやすい人として、65歳以上の高齢者や高血圧、糖尿病の方は血圧の変化による影響を受けやすいため注意が必要です。

予防として、脱衣所や浴室を暖かくしておくことや湯船に入る前に体を温めておくこと、お風呂の温度設定は38～40℃程度で長風呂は避けるといったことがあげられます。なるべく体に負担が少なく入浴できるよう心がけましょう。

笑いは人の薬! 『健康川柳』第12回 テーマ「寒暖差」

今回もたくさんのご応募ありがとうございます!朝昼晩での気温差のことや洋服の判断が難しいといった内容を川柳にしてくださった方が多く寄せられました。寒い時期がしばらく続くので、体調には十分にご注意下さい!多くの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!



初霜に 重ね着するも 昼薄着 阿部様	秋はどび 夏から冬へ 寒暖差 杉岡様	半袖か 長袖かしら 悩む朝 郡川様	一日に 季節が同居 服悩む 東條様	羽織もの 昼間はどこかに 忘れ物 渡辺様
-----------------------------	-----------------------------	----------------------------	----------------------------	-------------------------------

次回のテーマは「冬野菜」です! 旬のお題で素敵な一句をお待ちしております!

冬に旬を迎える冬野菜は栄養価が高く、美味しく、安価となっています。冬野菜には、体を温めたり、免疫力をアップさせる効果があるといわれています。そこで皆様の冬野菜の食べ方や免疫アップ方法、エピソードを一句、ほすび研修問題の回答欄にご投稿ください!編集部で厳選し、次号に掲載いたします!たくさんのご応募お待ちしております! ※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-

すしこ

〈青森県 津軽地方〉



すしことは、米どころの津軽地方の西北地域に伝わる郷土料理です。蒸したもち米に赤しそや古漬けのきゅうり、ミョウガ、キャベツなどを混ぜ合わせて、乳酸発酵させたご飯の漬物となっています。見た目は、赤しそのアントシアニンが酸と反応し、鮮やかなピンク色に染まっています。

昔、冬を乗り切るため一斗樽で仕込み、保存食として親しまれていました。体力を必要とする稲刈りや農作業の時期に体力回復のために食べられていたといわれています。昔のすしこは、発酵が進みとてもすっぱかったようですが、現在は調理の段階で砂糖を加えているため、甘酸っぱく食べられるそうです。ご飯と一緒にご飯の漬物を食べるという珍しい組み合わせとなっています。

※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

【お正月にオススメレシピ】

もうすぐお正月ですね。お正月に食べるお餅に関する情報を食Doでもご紹介しています!



お餅でほっこりスイーツ

お餅をお正月に食べることは、宿った年神様の魂を頂戴し、年が明けるとまた新しい年を生きる力をいただけるという意味があるそうです。いつも食べているお餅にひと手間加えて、ほっこりスイーツを作ってみてはいかがでしょうか。



もちもちの成分「アミロペクチン」

お餅は太る という印象がありますが、お餅の粘りの成分であるアミロペクチンは、体内での分解に時間を要するため、腹持ちが良いという特徴があります。ですが、必要以上の摂取は体重の増加につながるため、よく噛んで食べすぎには注意しましょう!



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〉

- ・今、気になる 男性乳がん
- ・11/8 は立冬・ココアの日
- ・うま味でおいしく 減塩!
- ・老化物質AGEs 知ってる? など

今、使ってみたい健康グッズ

ストレッチボード

ストレッチボードは、傾斜のついた台に乗り足首やふくらはぎの筋肉を効果的に伸ばすことができる健康グッズです。



【効果】

- ◆ 足首が柔軟になり、怪我の予防に ◆
- ◆ 姿勢が良くなり、肩こりや腰痛の予防・軽減に ◆
- ◆ 血流が良くなり、冷えやむくみの予防に ◆

【使い方】

ボードの角度を立った時に、ふくらはぎが気持ちよく伸びる高さを目安に設定します。立った状態で上に背伸びをすれば、肩回りのストレッチになり、前屈をして腕をつま先へ伸ばすと太もも裏が伸びます。その際に、ゆっくり呼吸することを意識すると、ストレッチ効果が得やすくなります。初めは緩やかな角度にし、無理のない範囲で筋肉を伸ばしましょう。

すこはぴちゃんが選ぶ!今月のInstagramおすすめアカウント

富岡清美/簡単イタリアンヘルシー家庭料理 さん

外食した際に美味しかった料理を自宅で再現しようと思っても、レシピがわからなかったり、調理工程が難しかったりすることはないでしょうか。そこで、今回ご紹介するのは、富岡清美さんの簡単イタリアンヘルシーレシピです! 主菜から副菜、デザートまでバリエーション豊かで、華やかな料理がたくさん紹介されています! また、手間をかけずにできることに加え、食材の下処理方法、ヘルシーに仕上げるためのポイントなどが記載されており、自分の好みに合わせてアレンジできます! 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

2023年も残すところあとわずかになりました。皆様方にはあらためて日頃の感謝を申し上げます。新しい年が健康で明るく楽しい年になりますように。(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