

Good Health Compass

冬将軍と戦おう! 手洗い・栄養補給で感染症対策

「健康こんぱす」は、

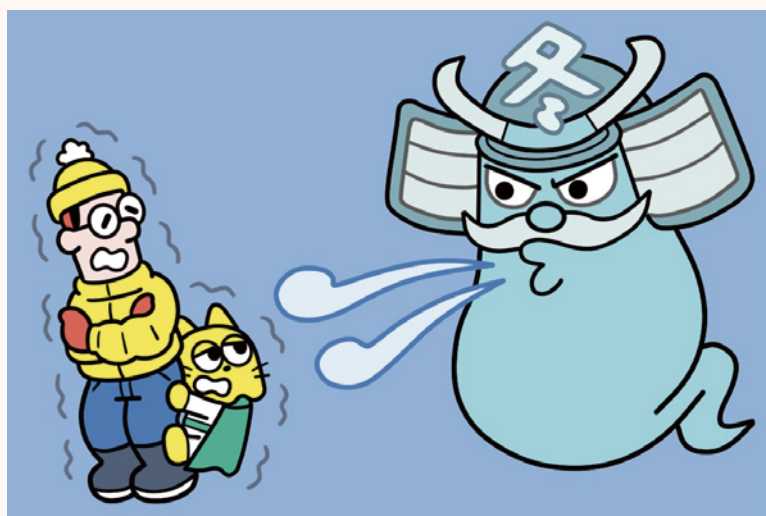
#健康に過ごす #心を整える #体を動かす

#栄養をとる #暮らしを楽しむ

を指針に、健康な生活につながる

さまざまな情報を毎月お届けしています。

「健康こんぱす」をぜひご活用ください。



健康に過ごす
Healthcare

今から始めるコグニケア

認知症は早期予防が重要

認知症は特別な病気ではなく、誰でも発症する可能性のある病気。今後、高齢化の進展により患者数は増えるとされており、正しい知識や対応策を知っておく必要があります。今回は、認知症の早期発見・早期診断を目指して診療に携わる神戸大学大学院保健学研究科教授で脳神経内科医の古和久朋先生にお話を伺いました。



心を整える
Mental health

子育ての悩みにアドバイス

尼さんのゆるふわ子育て 心が軽くなる言葉【第4回】

子育てには悩みや葛藤がつきものです。落ち込んでしまったとき、仏教の教えがちょっと心を軽くしてくれるかもしれません。今回は、他人と比べて落ち込んだときにヒントをくれる言葉を紹介します。



体を動かす
Fitness

楽しく体力アップ! <第4回>

格闘技エクササイズ

キック中級編

格闘技エクササイズは、キックボクシング、ムエタイ、空手の動きを取り入れた全身運動です。ステップを踏みながらパンチやキックをすることで、有酸素運動と無酸素運動を同時に行うことができ、多くのカロリー消費が期待できます。また、リズムカルに楽しみながら運動できるのでストレス発散にもなります。先月に引き続きキックを紹介します。第4回は負荷を上げたニーキックとキックの受け、難易度が高いサイドキックにも挑戦してみましょう。



暮らしを楽しむ
Life

皮膚科医と理学療法士が解説

足の健康は、 健康な暮らしの第一歩!

みなさんは、足の健康、意識していますか? 体全体を支える足に痛みや変形などのトラブルを抱えると、歩きづらさを感じるようになります。今回は、足の健康づくりについて、皮膚・リハビリの2つの側面でお話を伺いました。日々の暮らし、そして人生を楽しむために、足のケアや歩ける足づくりをはじめましょう。



栄養をとる
Recipe

健康レシピ

学校で人気の

給食レシピ



11月のメニュー

- ひじきそぼろ丼
- 小松菜の炒めもの
- フライパンで作る大学いも

こどもたちのすこやかな成長のために栄養バランスを考えた「低アレルギー献立」の開発や、「おいしく・楽しく・学べる」食育に取り組む大阪府箕面市の学校給食を、家庭で作りやすくアレンジして紹介します。