

# こんぱすだより2月号

「健康こんぱす」は、旬なヘルスケア情報を毎月配信するサイトです。

# 疾病予防 # 運動 # メンタルヘルス # 防災 # 食事の各分野の専門家が監修した情報をお届けしています。

健康保険組合ホームページバナーよりアクセスして、今年からより見やすくなった「健康こんぱす」をぜひご利用ください。

## 生活習慣病ドリル

### 脂肪肝は進行すると 肝硬変や□□に発展する

お酒をあまり飲まなければ、脂肪肝にはならないと思っている人がいるようですが、油断は禁物です。脂肪肝になるとどのような影響があるのでしょうか。脂肪肝について理解を深めながら、ドリルの答えを考えてみましょう。脂肪肝は、飲酒量にかかわらず注意が必要です。悪化すると肝臓が働かなくなり、命を落とす病気を招くこともわかってきました。脂肪肝の予防・改善ポイントを紹介しますので、飲酒をはじめ、食事や運動などの生活習慣を見直し、肝臓を守りましょう。



## やさしい筋トレ教室

上級

### もっとできる人の マジ筋トレ

「やさしい筋トレ教室」も残り2回となりました。今月からは、より負荷をかけた上級の筋トレにレベルアップします。中級の筋トレが無理なくこなせた人は「マジ筋トレ」に取り組み、さらに下半身を鍛えましょう。上級がキツすぎると感じたら、無理はせずに中級をもう一度行うなど、繰り返し練習することで成果は出てきます。また、筋肉量を増やすためのバランスのよい食事方法も紹介します。しっかり食べて健康的な体を作りましょう。



## 快眠でココロすこやかに

### ストレス軽減で快眠！ アロマテラピー

アロマテラピーは、植物から抽出した精油を使う自然療法。精油に含まれる香り成分には健康や美容に役立つさまざまな作用があり、心身をリラックスさせるといわれています。なかでも寝る前のおすすめは「芳香浴」と「沐浴」。リラックスできず、寝つけないときはアロマテラピーを活用してみましょう。アロマテラピーを安全・効果的に行うポイントや精油の選び方も紹介します。



## 新しい家族防災

### 覚えておきたい 日用品で命を守るテクニック

事前に防災グッズを備えていても、避難時に持ち出せなかったり、準備を忘れていたりするなど手元がない場合もあります。そうした困った状況で役立つ、新聞紙やゴミ袋などの身近にある日用品を、さまざまな防災グッズに代用する実例を紹介。防寒からケガの応急処置まで、震災を経験した人たちが編み出したサバイバルテクニックです。いざという時のために、ぜひ覚えてください。



## 料理初心者を応援！お手軽レシピ

### 豚肉と白菜のうま煮

#### こんにゃくとセロリのソテー・ブロッコリーとマカロニのサラダ

冬は年間を通して太りやすいといわれる時期。今月は白菜やブロッコリーなどの旬野菜をバランスよく料理に取り入れた、ヘルシーなメニューを紹介します。料理初心者でも作りやすいお手軽レシピですので、家族の健康に過ごすために、食事から栄養をしっかりとることを心がけましょう。

