



Good Health Compass

不健康からの卒業は「幸せ」への第一歩

「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。

今年度さらに内容を充実させ、アップデートした

「健康こんぱす」をぜひご活用ください。



健康に過ごす
Healthcare

健康について考えよう

認知機能を保つ生活習慣が健康長寿のカギを握る

認知症の要因は加齢以外に糖尿病や高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病もかかわるため、40歳を過ぎたら予防や改善に取り組むことが大切です。また、軽度認知障害(MCI)の段階で適切に対策すれば、認知症への移行を防げることも。日常でできる予防法や対策を考えましょう。



心を整える
Mental health

こころが和む4コマ漫画<第6回>

「ご機嫌さん」になろう♪身近なモノで不安を減らそう

ストレスフルな日々に、ちょっとした和みを。肩の力を抜いて「ご機嫌さん」になる方法を4コマ漫画とネコ式アドバイスで紹介。

今回のテーマは「不安」。心に芽生えた不安の種を放っておくと、どんどん育って増大することも。今すぐできる簡単な方法で不安を減らしましょう。



体を動かす
Fitness

運動のある暮らし 運動習慣を身につけて 認知症のリスクを減らそう

認知症は病態解明が不十分で、根本的な治療薬や予防法は確立されていませんが、定期的な運動習慣は予防効果が高いとされています。認知症は高齢者特有の問題のように思われがちですが、実際には40代後半から脳の老化は始まっています。認知症だけでなく多くの病気の予防にもなる運動習慣を身につけましょう。



暮らしを楽しむ
Life

生きものと共生する 健やかな暮らし

動物のおもしろい 健康豆知識 睡眠編

心身の疲労回復や機能の修復のために、私たちヒト(人間)の睡眠時間は1日に6~8時間が適切といわれていますが、キリンをはじめとする大型の草食動物の睡眠時間は2~3時間だそうです。短い睡眠時間なのに、なぜ活発に動き回れるのでしょうか。動物の睡眠の秘密について、天王寺動物園の向井猛園長に教えていただきました。



写真提供：天王寺動物



栄養をとる
Recipe

健康レシピ 免疫力アップ! 発酵食品レシピ



3月のメニュー

- 豚しゃぶと玉ねぎのサラダ納豆ソース
- はんぺんと三つ葉のふんわり焼き
- カブとさつま芋のおろし煮

免疫力を高めるためには、腸内環境を整えることが大切です。今月は発酵食品の納豆を使った腸活おかずと、栄養バランスを整える副菜のレシピをご紹介します。日々の食事に上手に取り入れ、自分や家族の健康を維持しましょう。