こんぱすだより

Good Health Compass

吸わない選択が未来を変える

「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 体操元日本代表・田中理恵さん インタビュー<後編>

女性の健康づくりや 子育てサポートのあり方について

先月に引き続き、元体操選手の田中理恵さんにインタビュー。

自身の妊娠中・出産後の経験、女性の健康的な体型維持、そして子育て世代が夢をあきらめないために周囲の人が取り組むべきことについてうかがいました。





Mental health

こころが和む4コマ漫画

「ご機嫌さん」になろう♪ 疲れない!仕事の効率アップ術

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します。

今回は「仕事の効率化」がテーマ。あれこれ仕事を 抱えて、なかなかはかどらないのなら仕事のやり方を 見直すのもいいかもしれません。一点集中型の「シン グルタスク」を実践してみましょう。





体を動かすセルフケア<第2回> 体のつまりを整える

体のつまりを登える 自己整体ヨガ

自己整体ョガは、ポーズをとることよりも体の仕組みや動かし方を知ることで、痛みや不調を軽減し、疲れにくい体へと導く運動法です。やさしい動きなので、運動が苦手な方もヨガ初心者の方も気軽に取り組めます。

先月に引き続き「体のつまり・ゆがみを整える」自己整体ヨガを紹介します。自分自身の体を観察しながら、一緒に体を動かしていきましょう。





座り姿勢を改善!

骨盤を支える ボールクッション

デスクワークで座り続けていると、腰まわりが痛くなったり肩が凝ったり、不調を感じませんか。自己整体ヨガで使っているエアボールは、クッション代わりにおすすめです。今月は座り姿勢をサポートしながら、リビングやオフィスでおしゃれに馴染む、ボールクッションの作り方を紹介します。





健康レシピ

学校で人気の 給食レシピ



5月のメニュー

- ●米粉の骨太カレー
- ●セロリのきんぴら
- ●キャベツのレモン漬け

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「低アレルゲン献立」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。