2026
11
NOVEMBER

こんぱすだより

健康保険組合ホームページバナーよりアクセス!!



Good Health Compass

冬支度でこころもからだもぽかぽかに

「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

目の健康

知っておきたい 高齢者に多い目の病気

個人差はありますが、年齢を重ねると視界のぼやけ、かすみ、疲れなど目にさまざまな症状が現れるようになります。しかし、片方の目が見えづらくなっていても、もう片方の目で補えてしまうため、病気の進行に気づきにくく、放置すると失明に至る場合もあります。高齢者に多い目の病気の症状を知って、目の健康維持に努めましょう。



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６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、子育てに完璧を求めてしまう方へ、気持ちを緩めるヒントとなる言葉を紹介します。



体を動かす
Fitness

座り時間を味方に!

プレピラティス＜第４回＞ 股関節・背骨編

通勤中や仕事中、自宅にいるとき…気づいたら１日のほとんどを座って過ごしていた、なんてことはありませんか？座り続けていると、姿勢の悪化や筋肉のこり、さらに心身の不調を招く可能性があります。こわばってしまった心と体は「プレピラティス」でほぐしましょう。第４回は、硬くなりがちな股関節から背骨までを緩める動きを紹介します。



暮らしを楽しむ
Life

たのしく温活

秋から始める「温活」ガイド

本格的な冬を迎える前の秋こそ、「温活」を始める絶好のタイミングです。体を芯から温めるライフスタイルを取り入れて、寒暖差で乱れがちな自律神経を整え、寒い季節を迎える準備をしましょう。
今回は、秋から始めたい冷え対策と温活習慣をご紹介します。



栄養をとる
Diet

食事は見た目も大切!

盛りつけを工夫する

盛りつけとは、食材を美しく配置して視覚的においしさを演出すること。食事は「何を食べるか」だけでなく、「どう盛りつけるか」でもおいしさの感じ方が違ってきます。さらに、盛りつけを少し工夫することで、日々の食生活を健康的なものに近づけることができます。食事のときは盛りつけにも意識を向けてみましょう。

