

ダイダン 健保・基金

ヘルス&ライフ

2025/10
第152号

- 令和6年度 健康者表彰
- インフルエンザに備えよう
- マイナ保険証への切り替えは
お済みですか？
- こどもの医療 抗菌薬
- ちょこっと歩き習慣
- 防災グッズの準備
- 疲れがとれる入浴法
- ココロが軽くなる癒しの名言

AUTUMN



ヘルス&ライフは、健保・基金と組合員を結ぶかけはしです。
ご家族と一緒にご覧ください

日ごろの習慣と予防接種でインフルエンザに備えよう

インフルエンザは、突然の高熱や倦怠感、関節痛を伴うなど、全身症状が現れるのが特徴です。また、流行が予測されるインフルエンザウイルスは毎年変化します。前年に予防接種を受けていても、改めて今年の予防接種を受けましょう。

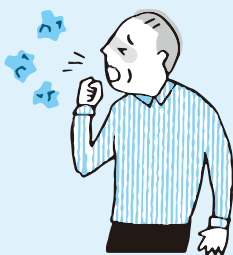
感染経路は「飛沫感染」と「接触感染」

飛沫感染

感染者の咳やくしゃみのしぶき（飛沫）に含まれるウイルスを近くの人吸い込むことにより感染します。人混みを避け、症状のある人と接触した際には、必ず手洗い・うがいをしましょう。

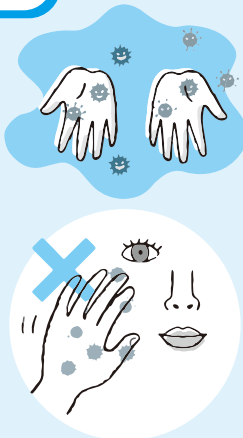
また、自分に咳などの症状があるときは「咳エチケット」を心がけてください。

※咳エチケット…咳・くしゃみをする際に、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖を使って口や鼻をおさえること



接触感染

手に付着したウイルスが目・鼻・口の粘膜から体内に入ることにより感染します。感染者との直接接触を避け、不特定多数の人が触るドアノブや手すり、エレベーターのボタン、トイレのレバー等に触れたときは、手洗いや手指消毒を行いましょう。



12月中旬までに予防接種を終えましょう

インフルエンザワクチンは、接種後効果が現れるまでに通常2週間程度かかり、約5カ月持続するといわれます。肺炎や脳症などの合併症や死亡のリスクを減らす効果が期待できるため、乳幼児や妊婦、高齢者、糖尿病等の基礎疾患のある方は接種をおすすめします。

流行のピークに合わせ、12月中旬までに接種を終えておくことで安心です。13歳未満は約4週間空けて2回目のワクチンを打つ必要があるため、遅くとも11月中旬に1回目の接種を済ませておきましょう。



予防のための3つのポイント！

十分な休養とバランスのとれた食事

十分な睡眠、適度な運動、整った生活リズム、バランスの良い食事を心がけて、免疫力をアップさせることが重要です。日々の生活を見直してみよう。



手洗いの徹底・予防接種

帰宅時、調理前、食事前は、石けんをよく泡立て、指先まで丁寧に洗い、流水でしっかりすすぎます。また、インフルエンザが流行する前に予防接種を受けることも大切です。



室内の温度・湿度の適切な管理

低温で乾燥した環境ではインフルエンザに感染しやすくなります。定期的に換気しながら、室温20～25℃、湿度50～60%以上を保ちましょう。



令和6年度

健康者表彰

表彰基準

保健事業の一環として毎年10月の健康強調月間に健康者表彰を実施しており、今年度は148人の方が表彰されます。今後とも健康に留意され、ますますご活躍されることをお祈りいたします。なお、対象者には、PePUpポイントを付与いたします。

対象期間

令和6年3月1日～令和7年2月28日（1年間）

対象者

対象期間、当健保組合の被保険者で、表彰日現在、被保険者資格を有し在籍しているもの。

表彰基準

保険医療機関等（病院、診療所、眼科、歯科、接骨院ほか）で、対象期間中、治療を受けなかった被保険者または家族全員が治療を受けなかった被保険者。

注

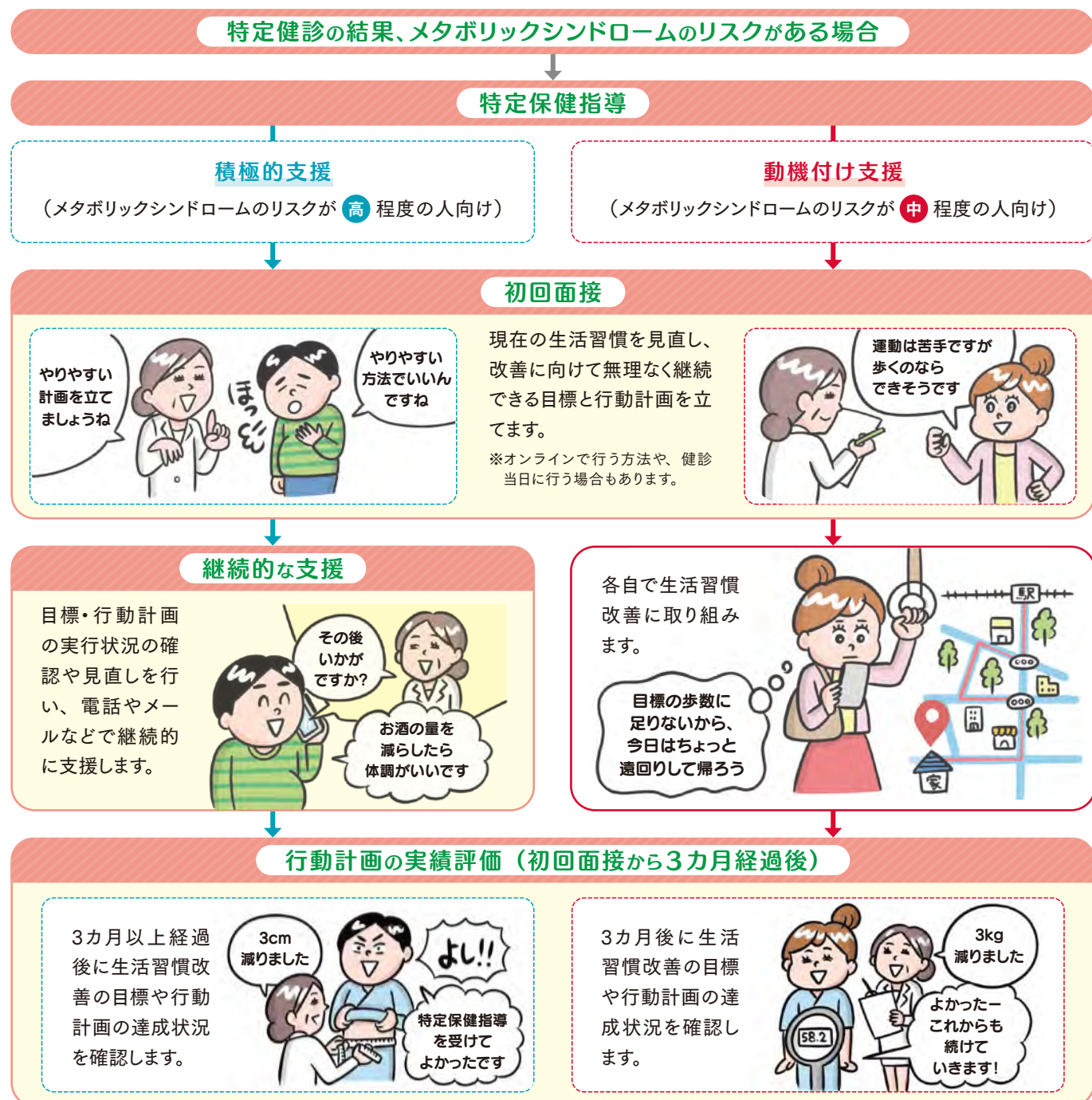
「はり、きゅう、マッサージ」などで当健保組合から現金で支給されたものも、治療扱いとします。

事業所別健康者表彰数

本	北	東	東	名	北	大	四	中	九	大	ダイ	セラ	ダイ	株	ダイ	岡	熊	任
海	道	北	京	古	陸	阪	国	国	州	電	ダン	ボ	ダン	式	ダン	山	本	意
支	支	支	本	支	支	本	支	支	支	工	サー	ヘル	サー	会	サー	大	大	継
店	店	店	社	社	店	社	店	店	社	事	ビス	ス	ビス	社	ビス	電	電	統
(8人)	(2人)	(2人)	(53人)	(23人)	(7人)	(26人)	(5人)	(8人)	(6人)	(0人)	(0人)	(0人)	(0人)	(6人)	(0人)	(0人)	(2人)	(0人)

特定保健指導って どんなことをするの？

特定健診でメタボリックシンドロームの該当者や予備群と判定された方に対して、専門のスタッフが、食生活や運動面から生活習慣改善のための支援を行います。「積極的支援」と「動機付け支援」の2つがあり、リスクに応じて実施されます。生活習慣を改善するための、その人に合った健康支援が受けられます。



対象となった方は必ず特定保健指導を受けましょう!!

健康状態は年々変化する だから健診受けてよかった!



これまで正常だったから今年も大丈夫とは限らない—だから毎年健診を!

年齢や生活習慣の影響で少しずつ健康状態は変わっていきます。昨年は問題なくても今年はどうかわかりません。簡単な生活改善だけでよかったかもしれないのに、健診を受けず、体の変化を知らないでいたために、気づいたときには治療が必要になっていた!ということも。

とくにメタボリックシンドロームに着目した特定健診は、生活習慣病の予防が主な目的です。健診結果をよく確認して、健康の維持に活かしましょう。

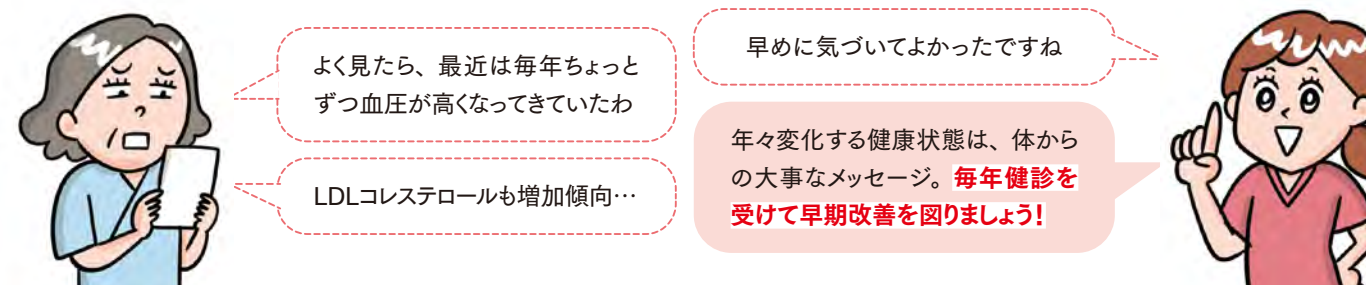
健診結果が届いたら
ここを確認!

- 各検査項目の経年変化(悪化してきている項目がないか)
- 昨年の健診結果によって生活習慣を改善してきた項目の数値等が改善しているか
- 「要再検査」「要生活改善」「要精密検査」「要治療」があったら後回しにせず、すみやかに対応する

健診結果判定の見方

※健診機関によって判定区分等が異なる場合があります。

A 異常なし	B 軽度異常	C 要再検査・要生活改善	D 要精密検査・要治療	E 治療中
今回はとくに所見はありませんでした。今後も健康管理に気をつけましょう。	軽度の所見がありますが、それほど問題ありません。昨年との変化を確認しましょう。	基準外でも、すぐに治療が必要な状態ではなく、指示された時期に再検査を受け、生活習慣を改善しましょう。	健診結果に異常が認められ、さらに詳しい検査や治療が必要です。すみやかに対応しましょう。	すでに治療中の方です。医師の指示に従い、治療を継続しましょう。



こどもの医療



● かぜは抗菌薬では治りません

感染症を引き起こす細菌とウイルスは全く別のもので、大きさや構造、薬剤の効き方等が異なります。

抗菌薬は細菌による感染症を治療する薬です。ウイルスが主な原因である一般的なかぜ（発熱・のどの痛み・咳・鼻水等）や胃腸炎には効果がありません。それどころか、のどや皮膚、腸などに無数に棲んでいる細菌のバランスを崩して病原菌の侵入リスクを高めたり、免疫機能を整える有益な細菌にまでダメージを与えて、嘔吐や下痢、皮疹などを引き起こしたりすることもあります。抗菌薬の使用は腸内フローラ（※）の観点からも必要最小限にすることが重要です。

（※）健康に影響を及ぼすと考えられる多種多様な腸内細菌集団のこと。体内の細菌のうち約9割が腸内に棲むといわれる。

● 不適切な使用で、薬剤耐性菌が出現

細菌感染症と診断され、抗菌薬を処方されたにもかかわらず、症状が治まったからと自己判断で服用をやめしまうと、体内の病原菌が変化して、抗菌薬が効かない薬剤耐性菌が出現するリスクが高まります。体内に薬剤耐性菌を保菌してしまうと抗菌薬で治せるはずの病気に薬が効かず、とくに乳幼児や妊婦、高齢者は重症化・難治化してしまうおそれがあります。

抗菌薬に関する正しい知識を身につけて、薬剤耐性菌から子どもを守りましょう。

Q. こどもに抗菌薬はのませないほうがいいの？

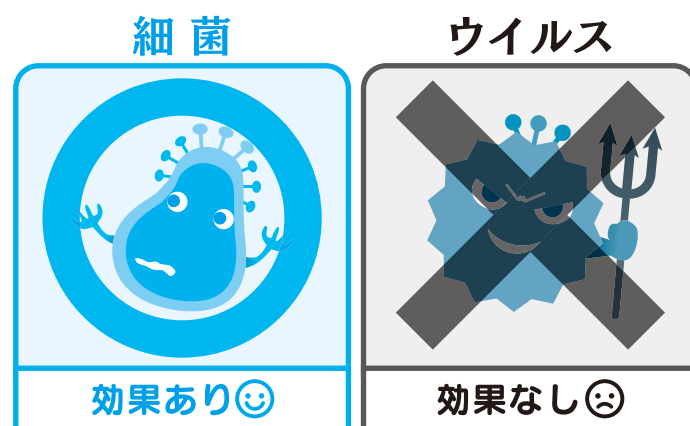
そうではありません。

細菌感染症に対して抗菌薬が処方されたら、医師の指示どおり全部のみきってください。残った抗菌薬を後日のんだり、人にあげたり、もらったりしてもいけません。

抗菌薬は、必要なときに用量・用法を守って服用する、必要がなければ使わないことが大切です。

その「抗菌薬」、本当に必要ですか？

「かぜや胃腸炎は抗菌薬で治る」と思っていませんか？ 抗菌薬は「細菌」に効く薬です。「ウイルス」を原因とする嘔吐や下痢を止めたり、熱を下げたりする働きはありません。抗菌薬をのめば、どんな病気でも良くなるわけではないのです。



抗菌薬の効果が期待できるもの 細菌感染症

溶連菌性咽頭炎	肺炎球菌性肺炎
マイコプラズマ肺炎	百日咳
細菌性腸炎が疑われ、血圧低下や意識障害等の症状があるとき	中等症以上の急性副鼻腔炎で発熱や痛みが続くとき
急性中耳炎で症状が改善されないとき	伝染性膿痂疹（とびひ）

※抗菌薬の効果が期待できる病気はほかにもあります。

抗菌薬の効果が期待できないもの ウイルス感染症 非感染性疾患

- 一般的なかぜ ● 急性咽頭炎 ● 急性気管支炎
- インフルエンザ ● 新型コロナウイルス
- 嘔吐下痢症（ノロ、ロタなど） ● みずぼうそう
- はしか（麻疹） ● 風疹 ● リンゴ病 ● ヘルパンギーナ
- 手足口病 ● プール熱 ● 慢性呼吸器疾患 など

健康保険証が使えるのは、2025年12月1日まで

マイナ保険証への切り替えはお済みですか？



従来の健康保険証は、2024年12月2日で原則廃止となり、受診はマイナ保険証※を基本とするしくみに移行しました。健康保険証の経過措置期間が終了する2025年12月1日までに、マイナ保険証への切り替えを済ませましょう。

※マイナ保険証とは、健康保険証利用の登録が完了しているマイナンバーカードのことです。

● マイナ保険証のメリット

マイナ保険証には主に3つのメリットがあります。

- ① データに基づく質の高い医療が受けられる
- ② 高額療養費の手続きが不要
- ③ 医療費控除の手続きが簡単にできる

● マイナンバーカードの申請方法

① 申請する

個人番号カード交付申請書をご準備のうえ、「オンライン」「郵送」「証明写真機」のいずれかで申請してください。

② 受け取る

交付通知書（はがき）が届きますので、必要書類を確認のうえ、お住まいの市区町村の窓口でマイナンバーカードを受け取ってください。

◆詳しくはこちらへ
マイナンバーカード総合サイト
（地方公共団体情報システム機構）



● マイナ保険証の登録方法

① 医療機関等窓口の顔認証付きカードリーダー

医療機関等の窓口なら、受診時に簡単に登録できます。

② スマートフォン

ご自身のスマートフォンにマイナポータルアプリをダウンロードします。起動後は画面の指示に従って操作・登録してください。

③ セブン銀行ATM

マイナンバーカードをかざし、4桁の暗証番号を入力すれば登録が行えます。

◆詳しくはこちらへ
マイナンバーカードの健康保険証利用について
（厚生労働省）



● マイナ保険証の使い方

① カードリーダーにマイナンバーカードを置く



② 顔認証もしくは4桁の暗証番号を入力して本人確認を行う



③ 画面の案内に従って、情報提供の可否を選択

マイナンバーカードに関するお問い合わせ

0120-95-0178

マイナンバー総合フリーダイヤル

平日 9:30～20:00（年末年始を除く）
土日祝 9:30～17:30
紛失・盗難などによる一時利用停止は24時間365日受付



武雄・御船山

佐賀県西部に位置する武雄市。その昔、神功皇后が新羅からの帰りに「御船」をつながれたことから名づけられたという御船山、1300年続く武雄温泉など、見どころがいっぱい。秋風に吹かれて、ウォーキングに出かけよう。

武

雄温泉駅（北口）を出たら、県道24号を西に向かう。武雄市下西山の交差点を越えて、国道34号に入る。

左手に見えてくる慧洲園は九州随一といわれる純日本庭園。庭園内の陽光美術館では陶磁器などの芸術品を見ることが出来る。

国道34号に戻り直進すると、左手に御船山楽園が見えてくる。標高207m、武雄のシンボルともいえる御船山の断崖を借景に庭園の木々が紅葉する様子は、まさに楽園のような美しさだ。高低差のある園内を、景色を眺めながら散歩するのも楽しい。

御船山楽園を後にし、木立を抜け進むと、武雄神社に到着する。印象的な白い社殿の脇の竹林を抜けると、樹齢3000年といわれる武雄の大楠が姿を現す。時を積み重ねた荘厳なたたずまいには、ただただ圧倒される。武雄市図書館にも立ち寄ってみよう。モダンな建物にカフェも併設され、多くの利用者が訪れる。

武雄神社前の県道330号に戻ったら、ゴールの武雄温泉をめざす。鮮やかな色彩が竜宮城を思わせる楼門をくぐったら、温泉に到着だ。ウォーキングで疲れた体を、歴史ある出湯でしっかり癒そう。

Information

アクセス 西九州新幹線・佐世保線 武雄温泉駅

HPはコチラ 武雄市観光協会



豆知識

陶器のまち

16世紀に始まった武雄の窯業。現在市内には80近くの窯元があり、例年秋に窯開きが行われる。

窯開きの期間中、工房の一角で陶器を販売する一峰窯の様子。
(<https://ippogama.thebase.in/>)



5

武雄市図書館・歴史資料館

「市民の生活をより豊かにする図書館」をコンセプトに、民間会社が運営。約25万冊の蔵書レイアウトが美しく、書店やカフェを併設する、新しいスタイルの図書館。

🕒 9:00～21:00 📅 無休
🌐 <https://takeo.city-library.jp>



写真提供：武雄市観光協会

4

武雄の大楠

推定樹齢3000年の大楠。高さ27m、根回り26m、根元にある12畳ほどの空洞には天神様が祀られる。



3

武雄神社

天平7(735)年創建。主祭神・武内宿禰命をはじめ五柱の「武雄大明神」を御祭神とする。かつては「九州五社ノ内」の一社に数えられ、九州の宗社として隆盛を極めた。

🌐 <https://takeo-jinja.jp/shrine>



同敷地内にあるホテルにはチームラボによるアート作品も。



6

楼門

天平様式と呼ばれる典型的な和風建築で、東京駅を設計した辰野金吾も関わっている。平成17(2005)年に国指定重要文化財に指定されている。

GOAL 7 武雄温泉 元湯
6 楼門



7

武雄温泉 元湯

アルカリ単純泉。保温性に優れ、肌になじみしっとりすることから、美人の湯と呼ばれる。元湯は明治9(1876)年築で、現存する木造の温泉施設としては日本最古といわれる。

🕒 6:30～23:45(最終受付23:00)
💰 大人500円、3歳～小学生250円



写真提供：武雄市観光協会

2

御船山楽園

紅葉を見上げて園内を散策。



夜はライトアップされ、屋間とは違う姿に。水面に浮かぶランタンが幻想的。

6.0km

1時間30分
8,000歩

1

慧洲園・陽光美術館

約3,000坪の池泉回遊式日本庭園。その池に浮殿のようにたたずむ陽光美術館では、中国の古陶磁器や翡翠などを展示。

🕒 10:00～16:00
📅 水曜日(展示替え等による変更あり)
💰 大人1,000円、学生800円(中学生以下無料)(慧洲園入園・陽光美術館セット料金)
🌐 <https://www.yokomuseum.jp>



やきものアクセサリ作り体験 (陽光美術館内)

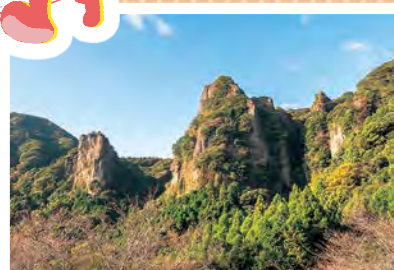
陶片のなかからお気に入りの色を選んで、自分だけのアクセサリが作れる。

🕒 10:00～16:00
💰 1,000円(入場料は別途必要)
ハーバリウムボールペン作り体験もできる(料金:1,500円)。



黒髪山

武雄市と有田町の境に位置する標高516mの低山ながら、そびえたつ雄岩・雌岩など、豪快な景観が魅力。近隣にはキャンプ場も整備されている。



※営業時間や料金等は変更される場合があります。

＼今日から使える／



防災グッズの準備

防災グッズは、災害時の「困った!」を減らす力になります。今回は「何を備えたらいいかわからない」とのお悩みが多い持ち出し袋の中身と、防災グッズについてまとめました。

1次持ち出し袋

緊急時に各自が持ち出す袋

災害直後に持ち出す袋。「安全に避難」「生命を維持」することを最優先と考え、中身を絞ってコンパクトにまとめるのがポイント。1リットルの飲料水・1日分の非常食・ライト・常備薬・携帯トイレ・着がえ・タオル・小銭・ホイッスルなどは必須。両手が使えるリュックに詰め、玄関などすぐ手に取れる場所に置いておきましょう。



2次持ち出し袋

3日程度の避難生活を想定した袋

災害が落ち着いて、安全が確保されたあとに持ち出す袋。避難所や車中泊など、3日程度の避難生活に必要なものをそろえましょう。3日分の飲食物・ランタン・寝具・着替え・モバイルバッテリー・上履き・衛生用品・安眠グッズなど。物置やクローゼットに保管もOK。



カスタマイズ&定期的な見直しが◎

年齢や家族構成、健康状態などによって災害時に必要なものは違います。赤ちゃんがいればミルクやおむつ、持病のある人には常用薬や補助具、ペットのいる家庭はエサやケージなど……。また、いざという時に使えないものは意味がありません。気候の変わりめなど、半年に1度は家族みんなで中身を見直しましょう。

「東京備蓄ナビ」

なにをどのくらい備蓄しておけばいいかわからない人におすすめ。わが家に必要な備蓄品と量をリストアップしてもらえます。



<https://www.bichiku.metro.tokyo.lg.jp/>

あると便利な 100 円ショップの防災グッズ

100円ショップには、携帯トイレやライト類など多くの防災グッズがあります。その中から、あると便利な防災グッズを紹介します。

圧縮タオル



少量の水でほぐすとタオルになる。ふだんも携帯しておく貴重品。

紙せっけん



専用ケースに入っている薄いシート状のせっけん。持ち運びしやすい。

携帯ビデ



ペットボトルに付けて使う。育児や介護のオムツかえ時などにも。

くっつく包帯



重ねて巻くと包帯どうしがくっつくので、1人で巻くことができる。

スティックライト



火や電気を使わず発熱しないライト。カバンなどにもつけられる。

監修:天野勢津子 防災士・イラストライター 阪神・淡路大震災で被災した経験から、防災の大切さを知る。現在は、親しみやすい絵と文で、防災のノウハウをわかりやすく伝えている。著書『マンガ・イラスト・図解でまるっとわかる! 防災・被災ハンドブック』[増補改訂版]

ちょっと

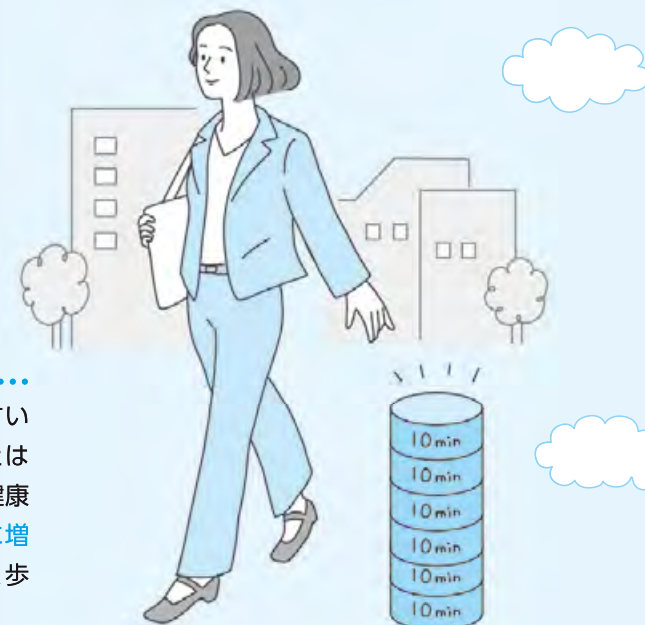
“歩き”習慣

機会編

日々の歩行を、ちょっとしたウォーキングに! すこやかな毎日を送るのに役立つ“歩き”のコツをご紹介します。

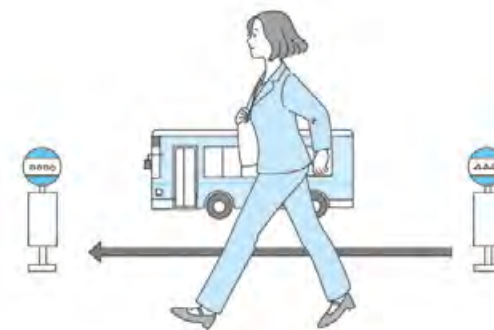
少しずつ、1日の合計歩数を増やそう!

比較的手軽にできるウォーキングは、日常生活に取り入れやすい運動の一つです。運動として習慣的にウォーキングを行うことはもちろん、こまめに歩いて1日の合計歩数を増やすことでも、健康効果が期待できます。通勤や買い物などで歩く機会を積極的に増やしてみましょう。スマホの健康管理アプリなどを活用すれば、歩数の増減を手軽に把握することができます。



通勤時間を利用して歩く

バスや電車通勤では、1停留所・1駅前で下車して歩いてみましょう。エレベーターやエスカレーターを使わず階段を利用するのも効果的です。車通勤の場合は、勤務先から少しでも遠い場所に駐車するなどの工夫で歩数を増やせます。



家の外に出かける機会をつくる

休日には出かける機会を増やし、積極的に歩くようにしましょう。買い物などの用事で外出する際は、行き帰りの道中に遠回りしたり、広い店の場合は店内を見回ったりすることで、手軽に歩数を増やすことができます。



【こまめな実践のコツ!】

column

腰痛・肩こりの予防・改善にも!

ウォーキングは腰痛・肩こりの予防・改善策の一つとしても効果的です。ウォーキングによって腰回り、肩回りの筋肉が鍛えられ、筋肉が柔らかくなり、可動域が広がるためです。歩くことによって血流がよくなるため、血圧の低下や新陳代謝の活性化などが期待できます。



●料理制作 ひろの さおり(管理栄養士)
●撮影 松村 宇洋
●スタイリング 小森 貴子

根菜とひじきのごまマヨサラダ

1人分 > 129kcal / 食塩相当量0.4g / たんぱく質2.7g



材料(2人分)

ごぼう..... 30g
にんじん..... 30g
れんこん..... 50g
ひじき(乾燥)..... 2g
枝豆(冷凍)..... 正味15g
A マヨネーズ..... 大さじ1・1/2
すりごま(白)..... 小さじ2
しょうゆ..... 小さじ1/4

作り方

- ① ごぼう、にんじんは細切りに、れんこんは薄いいちょう切りにする。ひじきは水で戻す。枝豆は解凍する。
- ② 鍋に湯を沸かし、ごぼう、にんじん、れんこんを入れて2分ゆで、ひじきを加えてさらに30秒ゆでる。
- ③ 水気をきって粗熱をとり、枝豆とAを加えて和える。

スイートパンプキン

1個分 > 80kcal / 食塩相当量0.0g / たんぱく質2.0g

材料(4個分)

かぼちゃ..... 150g 卵黄..... 適量
バター(無塩)..... 10g かぼちゃの種..... 4個
はちみつ..... 大さじ1/2 (ロースト)

作り方

- ① かぼちゃは皮をむいて一口大に切り、耐熱ボウルに入れて水大さじ1(分量外)を加える。ラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱し、水気をきって熱いうちに潰す。
- ② ①にバターとはちみつを加えてなめらかになるまで混ぜ、4等分に丸い形にととのえる。
- ③ 表面に卵黄をぬって、トースターで焼き色がつくまで焼き、かぼちゃの種を飾る。



Point 高血糖を防ぐ食事のコツ

血糖値を上げにくい主食を選ぶ

大麦や雑穀などの食物繊維が豊富な主食は、糖の吸収をゆるやかにして血糖値の急上昇を防ぎます。大麦ご飯を使うと、栄養価も満足度もアップ。

たんぱく質をしっかり取る

鮭やチーズ、豆類などのたんぱく質は、糖質と一緒にとることで血糖値の上昇を抑えます。主菜だけでなく、主食にもたんぱく質を組み合わせるとバランスよく。

旬の野菜で栄養&彩りよく

根菜やかぼちゃは、ビタミンや食物繊維が豊富。糖質がやや多めの食材でも、量や調理法を工夫すれば安心して楽しめます。

食物繊維×たんぱく質で 高血糖対策



お弁当に
おすすめ

鮭とチーズの大麦ご飯おにぎらず

1人分 > 373kcal / 食塩相当量0.9g / たんぱく質27.0g

材料(2人分)

生鮭..... 2切れ
塩..... 少々
焼きのり(全形)..... 2枚
スライスチーズ..... 2枚
大麦ご飯(*)..... 300g
グリーンリーフ..... 適量

※作りやすい分量…米1合+米1合分の水+大麦100g+追加の水200mLで炊飯

作り方

- ① 生鮭に塩をふってフライパンに並べ、水(分量外)を加えてふたをし、5分ほど蒸し焼きにする。粗熱をとって半分に切る。
- ② ラップを広げて焼きのり1枚を置き、スライスチーズの大きさに合わせて大麦ご飯1/4量を広げる(写真)。グリーンリーフ、スライスチーズ、①の鮭1切れ分、大麦ご飯1/4量を重ねる。のりの左右と上下をたたんで包み、ラップで包んで10分ほどおき、半分に切る。同様にもう1個(合計2個)作る。



/ かわいい包み方は動画で!

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/25autumn01.html>

ココロが軽くなる癒しの名言

日々の暮らしで落ち込むことはたくさんあります。
そんなときは、偉人の名言をヒントに心を軽くしてみましょう。

My life didn't please me, so I created my life.

私の人生は楽しくなかった。
だから私は自分の人生を創造したの。

ココ・シャネル

フランスの伝説的ファッションデザイナー。1883年、ロワール地方に生まれる。いわゆる下層階級の出身で、幼いころに母を亡くし、孤児院で厳しい生活を送りながら裁縫を学ぶ。やがて帽子職人となり、1910年に自身の店を開業。その後、服飾の店を開き、デザイナーとしてスタートする。それまでの窮屈な服から女性を解放するなど、革新的なデザインで一躍注目を集める。「リトル・ブラック・ドレス」や「シャネルスーツ」、香水「N°5」などでモード界に革命を起こした。数々の著名人と恋愛関係を持ち、恋多き女性としても知られる。戦時中に一時引退するが、70歳を過ぎて現役復帰。生涯独身で自由と自立を貫き、1971年、87歳で逝去。



「皆殺しの天使」それが私のあだ名よ。
服だけでなく、19世紀の価値観も一掃したと言われているの。

ココロを軽くするヒント

「自分の快適」を大切にす

「私がスポーツウェアを作ったのは自分のため」と公言したように、シャネルは大のスポーツ好き。当時の女性では珍しかったセーリングも楽しんだ。そして「快適であること」を追求し、時代の常識を打ち破る服を次々と生み出した。

他人の価値観や社会の枠に息苦しさを感じたら、シャネルのように、自分にとっての「心地よさ」を選べと、心が軽くなるかもしれない。



ジャージ素材をオシャレに取り入れたのも私よ

シャネルの健康術

たまには自分にごほうび

「20歳の顔は自然の贈り物、50歳の顔はあなたの功績」と語ったシャネルは、生涯スリムなスタイルを保った。その一方で、甘いモンブランが好物だったともいわれる。スイーツは、少量でも心に潤いを与えてくれる。ストイックになるばかりでなく、自分をいたわる「ごほうび」も忘れずにいること。それが、元気を保つ秘訣なのかもしれない。



時間を見つけてはカフェで食べていたのよ



桶ばあカバ子の
ふり温泉手帳

監修:温泉ソムリエ 天野勢津子 温泉を心のビタミンとするイラストライター。湯船からあふれる温泉の魅力を伝えるべく活動中。

「疲れがとれる入浴法」の巻

カバ子



桶ばあ



桶ばあ

なんか最近、体がだるいですー

夏の疲れが残っているかもしれないのう

温泉でなんとかならない？

よし、疲れがとれる入浴法を授けよう

桶ばあオススメ 疲れがとれる入浴法

温冷交代浴

疲れには「温冷交代浴」がおすすめじゃ。まずは40度くらいの温かい湯に3分ほどつかり、そのあと20～25度くらいの冷たいシャワーを1分ほど浴びる。これを3回くり返すのじゃ。

温かい湯に入ると血管が広がり、冷たい水でピシッと縮む。この温度差が血管の伸び縮みをうながして、血流がぐんとよくなる。疲労物質が体の外へ出ていきやすくなると同時に、栄養が体のすみずみまで届くのじゃ。

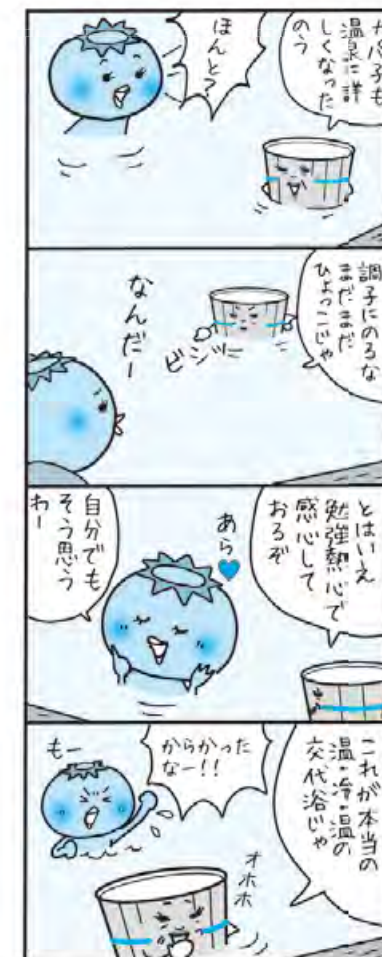
慣れないうちは無理をせず、マイルドな温度からはじめるべし。手足に少しずつシャワーをかけるだけでもよいぞ。

※高血圧や心臓病などの持病がある方は、医師に相談して行ってください。

温冷交代浴のキホン

温かい湯に3分つかる、冷たいシャワーを1分浴びる 3回くりかえす

明石市にある天然温泉 恵比寿湯、神戸市にある
湯元・天然温泉 朝日湯など、源泉温度が低く、
温冷交代浴が楽しめる温泉もあるぞ。



カバ子の
温泉探訪記

聖武天皇も入った薬湯
靈山寺 薬師湯殿

お寺の中にある珍しい入浴施設。1300年もの歴史があるんだって！
シンプルな造りながら、湯船に広がる薬草の香りが日々の疲れを
じんわり癒してくれます。春と秋には寺内のバラ園が見頃を迎え、
200種2000株のバラが咲き誇る華やかな風景も楽しめるの。
ランチやスイーツを味わえるカフェも併設♥
ゆったりと心と体をリセットしたいときにおススメよ。



所 奈良県奈良市中町3879
☎ 0742-45-0381
¥ 大人600円、小学生300円、幼児(3歳以上)100円
時 10時30分～19時
休 水曜日
交 電車:近鉄奈良線「富雄」駅から奈良交通バス「若草台」行きで「靈山寺」下車。
車:第二阪奈道路「中町ランプ」から県道7号線を北へ約5分
HP <https://www.ryosenji.jp/spa.html>

泉質 なし(温泉ではありません)
備考 薬草風呂
色 無色透明
温度 約42度
適応症 疲労回復、冷え性など



>>> 張力フレックストレーニング (張トレ) とは？

張力 → 引っ張り合う力のこと フレックストレーニング → Flexibility(柔軟性) + Training(鍛える)

体を伸ばしながら鍛える“張力フレックストレーニング”は、筋力・柔軟性・バランス・正しい姿勢を同時に獲得することができます。人生100年時代、いつまでも動ける体を維持するためのメソッドです。

人生100年 動けるカラダをつくる！

張力 フレックス
トレーニング

指導・モデル
パーソナルトレーナー
日高 靖夫



“しゃがむ” 張トレ

カエルスクワット

草むしりなどをしても腰や膝を痛めない体へ！

STEP 01

両足を肩幅に開き、つま先は外側に向け、両手で合掌のポーズをとる。



STEP 02

膝をつま先の方へ開きながらお尻を落とし、肘で膝を外へ押す。そのとき、なるべく背骨を上へ伸ばしておく。

内ももの伸びを意識しながら
5秒間キープ×5回 行う

※足首が硬くてバランスを崩してしまう人は、踵が浮いてしまってもOK。



応用編 さらに動ける体へ！

サイドスクワット

STEP 01

両足を大きめに開き、両手で合掌のポーズをとる。



STEP 02

片方の膝をつま先の方へ曲げ、もう片方の膝は伸ばしたままお尻を落とす。そのとき、なるべく背骨を上へ伸ばしておく。

内ももの伸びを意識しながら
左右交互に
5秒キープ×5往復 行う



CHECK!

動画を見ながら正しい姿勢でやってみよう！
<https://douga.hfc.jp/imfine/undo/25autumn01.html>



Trainer's Advice

筋トレと張力フレックストレーニングは何が違う？

筋トレで筋力を鍛えることはもちろん大切ですが、張力を鍛えることはさらに重要です。なぜなら張力を鍛えれば、加齢とともに衰えていく4つの体力要素、筋力・柔軟性・バランス・姿勢を同時に鍛えることができます。その結果、人生100年動ける体を手に入れることができます。

