

動けるカラダは**いまから**つくる！

簡単

回コモ予防

エクササイズ

ほぐしストレッチと簡単なトレーニングで
長く動けるカラダを今からつくりましょう！

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事 黒田 恵美子

テーマ

腰を支える体幹をつくる

腰を守るために必要なことは、正しい動かし方を覚えて腰への負担を減らすこと。体を支える背骨の動きの柔軟性を高めると同時に、腹筋と背筋を強くして体幹を安定させることで、将来痛めない腰の土台をつくっていきます。

ほぐし

体ひねり

足を肩幅よりも広く開いて立ち、腕が体に巻き付くように体を左右にひねることで、背中や腰回りの筋肉をほぐします。

1

しっかり足を開き、
体は中心を意識して
真っすぐに。

リズムよく
30回～50回
行う

2

左右にリズムよくひねり、
呼吸は片側で吸ったら片
側で吐きます。顔はひねっ
た体の向きに合わせ、腕
をでんでん太鼓のひもの
ように体に巻き付くように
自然に動かします。

体重は左右の足
に均等にのせ、
かかとが浮かな
いようにします。

筋トレ

股関節スライド

イスに座って、体を前後に動かすことで
腹筋と背筋を鍛え、体幹を強くします。

1

イスの背もたれから握りこぶし2個分
ほど離れて座り、足は肩幅ぐらいに
開きます。腕を前に伸ばし手のひらを
上に向け、背筋を伸ばしたまま、上
体をゆっくり後ろに倒します。

後ろと前で
1セットを
10セット

2

背筋を伸ばして
股関節から体を
折り曲げるよう
に動かしましょう。

背もたれに背中がついたら
体を元に戻し、背筋を伸ば
したまま前に体を傾けてい
きます。これを繰り返します。

効果の実感
ポイント

背筋が伸びて姿勢が良くなり、腹筋と背筋の筋トレで
体幹が鍛えられることで、背中中の動きが軽くなります。

動画でも
見られる



アクセスは
こちらから



※動画は予告なしに終了する場合があります。

「認知のゆがみ」を理解し 職場の不安をポジティブに

「認知のゆがみ」とは、考え方や物事の捉え方のクセのこと。「ゆがみ」は決してマイナスではなく、考え方のクセであり「個性」ともいえますが、極端過ぎるとストレスの原因に。仕事の人間関係で陥りやすい不安も、自分の考え方のクセを理解しセルフケアすることで、ポジティブな感情を生み出すこともできます。

認知のゆがみのパターン

- 白黒思考 ● 心のフィルター ● すべき思考
- マイナス化思考 ● 拡大解釈・過小評価
- 1 レッテル貼り ● 一般化のし過ぎ ● 結論の飛躍
- 感情的決め付け 2 自己関連付け

ケース

1

かつて関係が良くなかった
先輩が上長に。この先が不安…



Eさんは、新入社員だった十数年前に自分のメンターだった先輩が課長に昇進し、上長になるというニュースを聞いて憂鬱になっています。実はその先輩とはうまくコミュニケーションが取れなかった経験があるので「あの先輩が課長でいる限り自分は認めてもらえない」と思い込んでいるようです。

このケースは レッテル貼りパターン

物事の一面でネガティブな印象を持ってしまう

「レッテル貼り」の考え方のクセは、自分だけでなく他人にもネガティブな印象を決め付けてしまうことです。十数年前にうまくコミュニケーションが取れなかったから今回も取れないと感じているEさん。かつて良い関係を築けなかったから、今回もそうなるだろう、そして自分を認めてくれないだろうと、未来をネガティブに決め付けてしまっていますね。

セルフケアの方法

「レッテル貼り」のストレスを回避するには、まず自分がどんなレッテルを貼りがちか気付くこと。そして「例外もあるので？」と疑問を持ったり「本当にそうかな」と検証してみるといいでしょう。Eさんも「先輩はあの頃と違うかもしれないぞ」と、ポジティブな想像ができるといいですね。

職場のメンタルヘルスに関わる
知識や情報をお届けします

ココロメンテ 通信

一級キャリアコンサルティング技能士、
シニア産業カウンセラー
株式会社生き方はたらき方ラボトリー
代表取締役 **鵜飼 柔美**



ケース

2

気に掛けていた後輩が別の人に相談
自分に落ち度があったのかな…



Fさんは新しく部署に入ってきた後輩のGさんにとても親切に接していました。ある日、GさんがFさんとは別の人に仕事の相談をしているのを見て大ショック。「私の教え方が悪かったのかな」「去年の後輩も本当は不満だったのかも」と、どんどん不安が膨らんでしまいました。

このケースは 自己関連付けパターン

悪いことの原因は自分にあると考えてしまう

Fさんのケースは、何かがうまくいかないときに「取りあえず自分が悪いことにしておこう」と、本来は自分の範疇ではないことまで責任を負ってしまう「自己関連付け」の考え方のクセです。自分で自分にぬれぎぬを着せてしまうことで心が弱ってしまったり、そのような考え方がもとで自分を肯定することができず苦しくなってしまいます。

セルフケアの方法

「自己関連付け」をしてしまう人は、自分と他者の境界線があいまいだったり、事実と解釈が混同していたりします。他人の庭の草むしりをしないのと同様に、どこまでが自分の領分かを意識したり、事実に対する別の理由を考えるなど、多面的に物事を捉えるようにするといいでしょう。

TOPICS 世界初! 子宮頸がんを予防する 01 乳酸菌の新たな鍵を発見

子宮頸部の幹細胞に関する研究を通じて、乳酸菌が子宮頸がんの発症を抑制できることを発見した、という研究結果が発表されました。

子宮頸がんは、世界中で女性に4番目に多いがんで、年間約60万人が罹患しています。主な原因はヒトパピローマウイルス (HPV) であり、ワクチン接種により先進国では発症率が急速に低下していますが、途上国では依然としてまん延しており、さらなる予防法が求められています。

乳酸菌は女性の膣内に最も多く存在する有益な細菌です。今回、研究チームは、乳酸菌が子宮頸がん細胞の増殖だけでなく、前がん細胞からが

んへの移行を抑制する新しいメカニズムを発見しました。

研究チームは、ヒト幹細胞の再生能力を評価する世界初の手法を開発しました。

この技術を用いて、正常および前がん状態の子宮頸部オルガノイド (3次元細胞培養) モデルを作成し、ヒト子宮頸部幹細胞の機能と分化過程を明らかにしました。

このアプローチを利用して、研究チームは、HPVが子宮頸がんの主な病因物質であること、そして、乳酸菌が乳酸を分泌し、HPVの作用を阻害し、幹細胞からがん細胞への変換の初期プロセスも阻害することを発見し

ました。

「今回の研究を通じて、乳酸菌が子宮頸がんの発症予防に重要な役割を果たすことが分かりました」と研究者はコメントしています。

出典:『Nature Communications』

管理人からのコメント

乳酸菌にはさまざまな効果が知られていますが、子宮頸がんの予防にも有効かもしれないというのは朗報です。子宮頸がんの新たな予防法の開発につながることを期待します。



世界の健康ニュースから /

廣田晃一 note「EBIS 世界の最新健康・栄養ニュース」管理人

World Health TOPICS



TOPICS ブロッコリースプラウトを食べた 02 糖尿病予備群の症状が改善

ラセボ (偽薬) のどちらかを12週間摂取しました。

データ解析の結果、スルフォラファンの摂取者は、プ

ラセボの摂取者よりも空腹時血糖値の平均低下率が統計的に有意に高かったことが明らかになりました。スルフォラファンの効果は、肥満の度合い (BMI) が低めで前糖尿病状態も軽度の患者で特に高かったということです。

参加者の腸内細菌を調べた結果、効果の高かった患者では、スルフォラファンと相互作用して効果を高める腸内細菌が多いことも分かりました。

「これらの新しい発見は、ブロッコリーから抽出したスルフォラファンを機能性食品として使用した精密治療の可能性へ道を開きます。ただし、運動、健康的な食事、減量など、ライフスタイルの改善が前糖尿病の治療の基本であることは変わりません」と研究者はコメントしています。

出典:『Nature Microbiology』

管理人からのコメント

スルフォラファンで前糖尿病が改善するという結果は朗報ですが、腸内細菌が重要なようです。健康的な腸内細菌には、やはり健康的な生活習慣が重要ということでしょうか。

ブロッコリースプラウトに含まれる化合物スルフォラファンには、2型糖尿病の前兆である前糖尿病患者の血糖値を改善する効果が期待できそうだ、という研究結果が報告されました。

本研究は、前糖尿病の指標となる空腹時血糖値が高い89名 (35~75歳) に実施されました。参加者はランダムに2群に分けられ、スルフォラファン (ブロッコリースプラウト抽出物) またはプ

おうちで
おいしく



ご当地

健康レシピ

日本各地のご当地料理を、作りやすく
健康的なレシピにアレンジして紹介します。

監修/清水加奈子

フードコーディネーター、
管理栄養士、国際中医薬膳師、
国際中医師



北海道の
ご当地料理

main

鮭のチャンチャン焼き

side

いももち

秋の旬の味覚がたっぷりと味わえる鮭のチャンチャン焼きとおやつとして楽しめるいももち。
より健康的にレシピをアレンジし、彩りも美しい2品に仕上げました。

main

鮭のチャンチャン焼き

■ 334kcal ■ たんぱく質28.6g ■ 脂質13.5g
■ 炭水化物27.9g ■ 塩分相当量2.6g ※すべて1人分

作り方

① 調理時間15分

- 1 さけに塩、こしょうをし、10分ほど置く。キャベツはざく切りにする。たまねぎは1cmの厚さの半月切りにする。にんじんは短冊切り、ピーマンとパプリカは乱切りにする。まいたけは一口大に分ける。もやしは軽く洗い水気を取る。

POINT

さけは最後にキッチンペーパーで水気をしっかり拭いて臭みを取ります。



- 2 フライパンやスキレットに油を入れて熱し、さけの両面に焼き目を付けて一度取り出す。①の野菜を入れ少ししんなりするまで炒めたらさけのをせ、Aを回し入れてふたをし5〜7分ほど蒸し焼きにする。
- 3 バターをのせる。

秋から冬にかけて旬を迎えるさけと野菜をみそで蒸し焼きにするチャンチャン焼きは、石狩地方の漁師町が発祥の郷土料理。平成19年には「郷土料理百選」にも選ばれ、全国的に知られる料理です。今回は野菜にピーマンとパプリカを使い見た目もカラフルに。まいたけの味と香りも秋を感じさせてくれます。

スマホでも
見られる！



材料 (2人分)

- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| ● 秋さけ (切り身) …………… 2切れ | ● まいたけ …………… 100g |
| ● 塩、こしょう …………… 少々 | ● もやし …………… 100g |
| ● キャベツ …………… 1/4個 (300g) | ● 油 …………… 大さじ1 |
| ● たまねぎ …………… 1/2個 | ● A 〔 みそ …………… 大さじ1と1/2 |
| ● にんじん …………… 1/4本 | 〔 みりん …………… 大さじ1/2 |
| ● ピーマン …………… 1個 | 〔 酒、砂糖 …………… 各大さじ1 |
| ● パプリカ (赤) …………… 1/4個 | ● バター …………… 5g |

健康 食材

さけ

さけは実は白身魚で、赤色は強い抗酸化力を持つアスタキサンチンによるもの。良質なたんぱく質に加え、ビタミンD・E、ビタミンB群、カリウムなど栄養も豊富。悪玉コレステロールを減らすDHA (ドコサヘキサエン酸) とEPA (エイコサペンタエン酸) も多く含まれ、高血圧や動脈硬化の予防にも役立つとされる食材です。



side

いももち

■ 151kcal ■ たんぱく質4.9g ■ 脂質4.3g
■ 炭水化物30.6g ■ 塩分相当量0.3g ※すべて1人分

スマホでも
見られる！



北海道を代表する農産物のじゃがいもを使った定番のおやつ。明治の開拓者たちの貴重なエネルギー源として重宝され、もっちりとした食感とほんのりとした甘さが特徴です。今回は焼きのりを使った磯辺焼き風、チーズ入り、いちごと抹茶風味の4つの味を楽しめるようにアレンジしました。

材料 (2人分)

- | | |
|-------------------------|-----------------------------|
| ● じゃがいも …… 大2個 (正味300g) | ● スライスチーズ (溶けるタイプ) …………… 1枚 |
| ● 片栗粉 …………… 大さじ1 | ● 抹茶、いちごパウダー …… 各小さじ1/2 |
| ● 水 …………… 大さじ1 | ● バター …………… 5g |
| ● 焼きのり …………… 1/4枚 | |

健康 食材

じゃがいも

でんぷんが熱に弱いビタミンCを守るので、美肌や免疫力の維持にお薦めの食材です。ビタミンB6は代謝や筋肉・肌生成を助け、カリウムは体内の余分な塩分を排出し、むくみや高血圧を予防。皮近くに多いクロロゲン酸は抗酸化作用や生活習慣病予防も期待できます。



作り方

① 調理時間15分

- 1 じゃがいもは皮をむき一口大に切る。耐熱皿に並べてラップをふんわりとかけ、電子レンジ (600W) で柔らかくなるまで5〜7分ほど加熱し、熱いうちにつぶす。片栗粉、水を加え、よく混ぜる。焼きのりは4等分に切る。
- 2 ①を4等分にし、1つはそのまま2つに分けて1cmの厚さで平らにし、両面にのりを付ける。1つは2つに分けて、それぞれでスライスチーズを包む。残り2つの生地にはそれぞれに抹茶といちごパウダーを混ぜ2つに分け、一口大に丸め成形する。
- 3 フライパンにバターを溶かして②を並べ入れ、両面に焼き目が付いたら皿に盛る。

今年度の健診は もう受けたか？

健診は、自覚症状がないうちに体の状態をチェックして、病気の早期発見・重症化の予防につなげるためのものです。大事な体が壊れてしまう前に、健診を有効活用しましょう。



なぜ健診が必要なの？

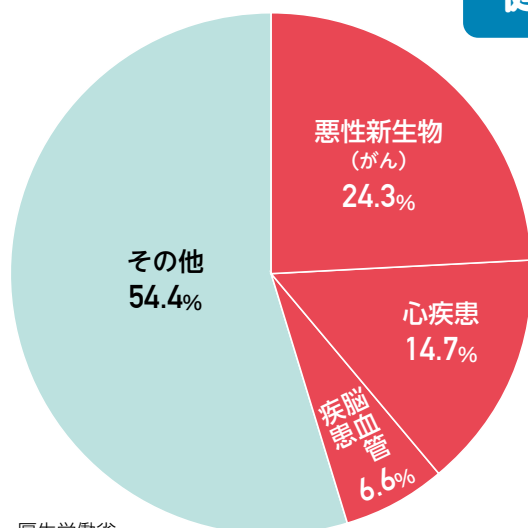


- 症状が出る前に病気を早期に発見できる。
- 病気の早期発見と治療によって将来的な医療費を減らすことができる。
- 自分の生活習慣を見直すきっかけになる。
- 生活習慣病の予防につながる。



死因の4割以上を占める生活習慣病は 健診で予防できる病気です

■死因に占める生活習慣病の割合



厚生労働省
「令和5年(2023)人口動態統計(確定数)の概況」より作成

生活習慣病は、発症する初期の段階では自覚症状がない場合がほとんどです。**健診を年に1回必ず受診**することで、生活習慣病の早期発見・重症化予防をすることができます。



再検査・精密検査は
必ず
医療機関受診を

再検査・精密検査などと指示された場合、放置していると重症化リスクが高まってしまいます。自覚症状がなくても**必ず医療機関を受診**しましょう。

インフルエンザワクチンの接種はお早めに！

2024～2025年の冬季インフルエンザは、11月ごろから感染者数が増え始め、12月に急激な拡大が見られました。早めの接種で、インフルエンザの流行に備えることができます。



流行前にワクチン接種

インフルエンザの感染を予防するには、ワクチンの接種が重要です。ワクチンの接種で完全に回避できなくても、感染しにくくなり、感染しても重症化を防ぐ効果が期待できます。

ワクチンの効果が出るのは約2週間後といわれていますので、早めの接種で流行に備えることができます。一度接種をすれば5ヵ月ほどその効果は持続するといわれています。流行が始まる前のいま、インフルエンザワクチンの接種をご検討ください。



契約保養施設を活用してリフレッシュしませんか！

当健保組合では、被保険者の健康の保持増進および保養奨励のため、契約保養施設を宿泊利用した場合に、その費用の一部を補助しております。

補助内容

- 毎年4月1日から翌年3月31日までを1年間とし、年1回3,000円まで(3,000円に満たないときは実費)を支給します。
- 申請期限は4月20日までです。

契約保養施設

リゾートトラスト(エクシブ)

全国21ヵ所の会員制リゾートホテル「エクシブ」が会員料金でご利用いただけます。

ラフォーレ倶楽部

全国のラフォーレ倶楽部直営リゾートホテルやゴルフ場、提携ホテル等が会員料金でご利用いただけます。

ご利用方法の詳細は、当健保組合のホームページをご確認ください。

<http://kameda-kenpo.com/>



組合の現況

(令和7年8月末現在)

被保険者数		被扶養者数		平均標準報酬月額		扶養率
男	1,899名	男	878名	男	496,670円	被保険者1人当たりの 被扶養者数(扶養率)
女	3,662名	女	1,057名	女	318,749円	
合計	5,561名	合計	1,935名	平均	379,506円	
						0.35人

Special Interview

今日も
笑顔で

自分に合った運動を見つけて
心も体もスッキリと。



岸本葉子さん「エッセイスト」

岸本葉子
とりあえず
始める！

きしもと ようこ／1961年、鎌倉市生まれ。東京大学教養学部卒業。日々の暮らし方や年齢の重ね方などのエッセーの執筆、講演など精力的に活動。主な著書に『60歳、ひとりを楽しむ準備 人生を大切に生きる53のヒント』（講談社＋α新書）、『60代、かろやかに暮らす』（中央公論新社）、『ちょっと早めの老い支度』（角川文庫）他多数。

日常生活を楽に安全に過ごす体づくりのために、加圧トレーニングに通っています。筋力とバランス感覚が鍛えられ、とっさのときに転ばずに済むなど、ふとした瞬間に効果を実感します。もう一つ、ダンスフィットネスも続けています。有酸素運動になりますし、大きな動きはストレッチにも。音と動きに集中するので、頭の中もスッキリとりセットできます。そうしてジムで運動した日は、睡眠の質がものすごく良くなるんです。

仕事中でも、時間になったら、パッと切り替えて「ジム活」へ出掛けます。昔は仕事を中断するのはすごく嫌で、それができませんでした。でも、いつまでも働いてしまったのは体に良くありません。無理やりにでも切り替えることを続けるうち、時間の使い方が前よりうまくなった気がします。

この先は健康寿命を延ばしたい。その手前としてなるべく長く働き続けていたい。さらにもっと手前のこととして、新しい生活リズムを整えたいと思っています。す。というのも、この10年間は週1回の連載を抱えていたので、それは張り合いにはなるけれど、他のことをする余裕がなかったんですね。連載終了が決まって不安もあるけれど、肩の荷が下りた感じがします。迷う前に「まずやってみる」の精神で、これからまた新しいことを始めるのが楽しみです。