

鎌池の紅葉(長野県小千谷村)

LIXIL健康保険組合

健保組合のホームページはこちら

URL https://www.lixilkenpo.or.jp LIXIL健保



みながらチャレ

まずは自分自身が楽しみたい

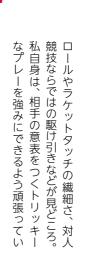
やっていたので、その影響で自然に始め、の頃でした。2人の兄がバドミントンを私がラケットを持ち始めたのは3歳 ました。だんだんとシャトらスポーツクラブで練習す できることが増えていくのが楽 上、結果はもちろん

> ションで練習や試合に臨んでいます。自にもっとうまくなりたい』というモチベーけも『こんなプレーをしたい』『そのためプレーができなくなりますし、勝つことよ過ぎるとプレーが小さくなり、思い切った 現するために、楽しみながらチャ分自身の自由な発想と理想のプ

ストレスをためないことが大事

シュだけでなく、コースを狙うコントリーが特徴です。速くて豪快なスマッバドミントンはスピード感のあるラ

るような魅力的な選手になって





バドミントン (再春館製薬所)

山口 茜さん

会にしたいと思います。その中で、見てく楽しくプレーして、納得して終われる大きも普段の大会とは大きく違います。私は自労、注目されることや一発勝負があまり得意ではないのですが、まずは自分がい特別な大会ですし、注目度の高に、パリ五輪は、私にとって、リオ、東京にパリ五輪は、私にとって、リオ、東京に 世界中の方々をプレーで試合!プレーができたらと思います んでいただけるような テになっていきたい−で試合に引き込め

プレーで試合に引き込める選手に

をためないことを大事にしています。

す。そのための身体の強さや、 こ、なるべくストレス自分自身にある程度 きたいです 休養や睡

写真提供: 再春館製薬所



1997年、福井県勝山市出身。3歳で初めてラケットを握 り、中学3年生時の2012年にアジアユースU19バドミン トン選手権大会団体戦で金メダルを獲得。同年に史上 最年少で日本代表に選出された。高校ではインターハイ を3連覇、2013・2014年の世界ジュニア選手権を連 やまぐち・あかね 覇。卒業後は再春館製薬所に入社。2021・2022年の 世界選手権で連覇を達成した。リオ、東京五輪は共に ベスト8。3度目となるパリ五輪でメダル獲得を目指す。

これからの病院受診は 「マイナ保険証」で!

ほとんどの保険医療機関・薬局でマイナ保険証のカード リーダーが設置され、利用できるようになっています。



マイナ保険証の 使い方

※カードリーダーの種類は複数 あり、医療機関・薬局により異な ります。

※カードリーダーで保険証利用 登録することもできます。

窓口に設置されたカードリー ダーにマイナンバーカードを **置く。** ※カバーがついている場合は外す。



顔認証または暗証番号(4ケ タ)による認証を選択し、本人 確認を行う。



過去の診療・お薬情報や健診 情報(40歳以上)を提供する ことに同意するかを選択する。





情報提供に同意すると、医師が健康状態を 把握してより適切な医療が受けられる。薬の 飲み合わせ、分量を調整してもらえる。

《高額療養費制度を利用する場合》

カードをとらずに「高額療養費制度 を利用」を選択し、限度額情報など を提供することに同意するかを選択 する。





限度額適用認定証がなくても、窓口での 支払いが自己負担限度額までになる。

4 カードを取り出す



※従来の健康保険証は、経過措置として、2025年3月31日までは使用する ことができます

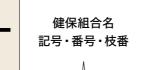
マイナンバーカードが 使えないとき

医療機関・薬局のカードリーダーが故障しているとき や、一部のマイナ保険証に対応していない医療機関・ 薬局では、マイナンバーカードに加えて健康保険の資格 情報を伝えることで、受診ができます。

【マイナンバーカード】



【資格情報】



※従来の保険証(2025年3月31日まで)や、医療機関設 置の申立書でも受診ができます。

資格情報を確認できるもの(下記のいずれかを提示)

- ●マイナポータルの「わたしの情報」ページ
- ●健保組合より配付する「資格情報のお知らせ」 ※10月頃、全加入者へ配付されます



マイナンバーの確認をお願いしています!

医療保険のデータベースに登録されているマイナンバー(下4 ケタ)の確認をお願いしています。ご自身のマイナンバーで間違 いがないかをご確認いただき、一致しない場合は、健保組合ま でご連絡ください。

「マイナ保険証」について詳しくは…

健保連作成,動面 「使ってみよう!マイナ保険証」



マイナンバーカードを持っていない方は…

12月2日以降は、健保組合より交付される「資格確認書」で保険診療が受けられます。

資格確認書の注意事項

- ●マイナ保険証のメリットが受けられない ●退職の際は要返却
- ●有効期限がきたら更新が必要

2024年12月2日

現行の健康保険証の発行が廃止されます

現行の健康保険証は本年12月2日に廃止され、それ以降は原則として保険証利用登録をした マイナンバーカード、いわゆる「マイナ保険証」による病院受診となります。



今後のスケジュール

2024年 10月頃

当健保にて管理しているマイナンバー情報の正確性を期するほか、安心してマイナ保険証をご利用いただく ことを目的として、マイナンバー下4桁を記載した「資格情報のお知らせ」を住民票住所へ送付いたします。

2024年 12月2日

現行の健康保険証発行が廃止され、マイナ保険証を基本とする仕組みになります。マイナンバーカードをお 持ちでない方やマイナ保険証の利用登録をしていない方は、速やかにお手続きをお願いいたします。

2025年 3月31日 まで

有効期限日までは現行の健康保険証をご利用いただけます。

※保険証発行廃止(12/2)後も既に発行された健康保険証は、有効期限内であれば最長1年間は引き続き 使用可能の経過措置が取られていますが、当健康保険組合の有効期限は2025年3月31日です。 ※任意継続加入者の方は有効期限が記載されていないため、別途文書でご連絡いたします。



2025年 4月1日

原則マイナ保険証のご利用をお願いいたします。当健保においてマイナ保険証利用登録を確認し、マイナ保 険証利用登録をしていない方へ「資格確認書」を2025年4月1日までに交付いたします。また、2024年12月 2日以降に保険証の再交付が必要な方には申請があれば「資格確認書」を交付いたします。(マイナ保険証 を取得されるまでは「資格確認書」を使用し保険診療を受けることができます。)

まだマイナンバーカードを持っていない方は まずマイナンバーカードの申請を

意外とカンタン? 申請ろステップ

自治体から届いた「交付申請書」を用意

「マイナンバーの通知書」と一緒に住民票のある 住所に送付されています。

マイナンバーカードを申請

スマホなら申請中に 顔写真の撮影OK♪

申請方法は下記の4つ

- ・スマホ
- ・パソコン
- まちなかの証明用写真機
- ●郵送

「交付通知書」が届いたら、 指定された交付場所で受け取り



マイナンバーカードの 保険証利用登録の方法

マイナンバーカードを保険証として利用するため には、事前の登録が必要です。

- ●スマホやPC を使って マイナポータルで申し込み
- ●セブン銀行のATMで申し込み
- ●医療機関や薬局の カードリーダーで申し込み



マイナンバー総合フリーダイヤル

平日・9:30~20:00

詳しくは.

マイナンバーカード総合サイトへ



○ ○ ● ● 働き世代の 世界の ポイント ● ● ○

1日の 睡眠時間は

6時間から8時間

- ★起床時に太陽の光を浴びて、体内時計をリセット。
- ★平日に睡眠時間がとれない人は、1日だけ早く寝る 曜日を決めて睡眠時間を確保する。
- ★休日の起床時間は平日とのずれを2時間以内にする。
- ★日中の眠気には、午後早い時間に15~30分以内の 昼寝で対策。

寝室の

環境づくりも大切

- ★静かな環境でリラックスできる寝衣・寝具を使う。
- ★できるだけ部屋を暗くし、就寝の2時間前からスマホなどの強い光を避ける。
- ★エアコンや加湿器を使い、温度・湿度を保つ。寝床内の 温度は33°C前後が眠りやすい。

室温の目安 夏:25~28℃ 冬:15~18℃

湿度の目安 40~60%

交代勤務 (夜勤) の場合は

仮眠で 睡眠時間を確保

- ★0時~4時に20分~50分の仮眠を とると、仕事の効率が改善する。
- ★仮眠をとる前にコーヒーなどで カフェインをとると目覚めが良い。



眠れない ときは

無理に眠らない

- ★眠気がないときに無理に眠ろう とすると、むしろ脳が興奮するの でNG。
- ★眠れないときは一旦寝床を離れ、眠くなるまで部屋を暗くして安静にする。



女性は

ホルモンバランス の影響が大きい

- ★女性は月経、妊娠・育児、閉経に伴い、女性ホルモンが 睡眠に影響を与える。
- ★更年期の不眠症状が気になる場合は婦人科へ。

月経周期に よる睡眠へ の影響例

- ・月経前に睡眠が浅くなり、日中の眠気 が強まる
- 月経時は貧血でむずむず脚症候群が 起こりやすい(鉄分不足による脚の 不快感)など

それでも…

改善しないときは 病院へ

★生活習慣等を改善しても眠れない、眠っても日中に強い 眠気がある場合は、不眠症や閉塞性睡眠時無呼吸症 候群など睡眠障害の可能性も考えられます。専門の医師 に相談しましょう。

生活習慣の改善で睡眠も良くなる

生活リズムを整え、覚醒作用のある嗜好品を上手に控えることで眠りの質を上げることができます。 肥満や生活習慣病の予防にもなるので一石二鳥!

- 対 欠食すると体内時計 の調整がうまく行われ ず寝つきが悪くなる
- 運動習慣がない人は 睡眠休養感が低い
- 就寝前にからだが程 めの よく温まっていない と寝つきが悪くなる
- 日中はウォーキングや軽い 筋トレなどを、就寝前はヨガ やストレッチでリラックス!
- 就寝の1~2時間前にぬるめのお湯で入浴すると、就寝時間に深部体温(臓器などからだの内部の温度)が下がり、寝つきがよくなる
- プラスイン 覚醒作用を持つので寝つきを悪化させ、 眠りの質を下げる
- 一時的に寝つきはよくなるが、飲酒3~4西時間後覚醒したり、 眠りが浅くなる
- 関 ニコチンには覚醒作用があり、眠りの質を下げる

- 就寝時間の4時間前から 控える。エナジードリンクや ウーロン茶もカフェインを 含むので注意
- 晩酌は控えめにし、寝酒は 避ける。不眠が理由で寝酒 がやめられない場合は医療 機関へ
- 喫煙歴の長い人は睡眠時 無呼吸症候群のリスクが高 くなるので、ぜひ禁煙を!



久留米大学学長・ 16 日本睡眠学会理事長 内村 直尚



眠ったはずなのに眠った感じがしない、疲れているのに、夜中にむしる目が冴えて眠れないといった経験がある人も多いでしょう。年齢によっても必要な睡眠時間は異なりますが、自分に合った睡眠時間を見つけ、質のよい睡眠をとることが大切です。



日本人は睡眠時間が短い!?

日本人の睡眠時間は世界で最も短く、世界平均の8時間28分に比べると1時間以上も短いことがわかります。厚生労働省の「健康づくりのための睡眠ガイド2023」では、十分な睡眠時間を確保することが大切なのはもちろん、睡眠休養感*に着目したライフシーンごとの睡眠改善の方法を紹介しています。次ページでは、特に仕事や家事に追われがちな働き盛りの世代が、すぐに試せる睡眠改善のポイントを紹介します。 ※睡眠で休養がとれている感覚





一般社団法人 認知行動療法研修開発センター 理事長

大野 裕



職場にうまく馴染むに口下手な私が 下手な私が

は

それほど人と関わる必要はありませんでした。 もクタクタになります。 ら話しかけることにもプレッシャ 言って変な空気になって 抵は短い返事だけで会話が終わります。場違いなことを 上手に返すことができません。何か話しかけられても大 す。口下手なので、楽しい話で誰かを笑わせたり 人の集まる職場の飲み会などは、ひどく気が張ってい 今年入社した職場に、うまく馴染めていない気が と感じるようになりました。 大学時代は勉強さえ-しまうことが恐ろし を感じています。 ションは欠かせ 人の話に しかし会 、自分か

あなた.

いのだと思います

仕事がきちんとできていれば、それでよ

ことがあるかもしれません。そのときに

は、何が問題かを明確にして

な対処策を

考えるようにす

るとよ 具体

で 的

しょう。ロ下手な

人は聴き上手のこと

時間が経てば

人を笑わせられなくても、

与えられ

たら のは

> 馴染んできます。 がよくあります。

静かに淡々と仕事

に断ればよいでしょう。最近は、若い 飲み会が疲れるようであれば、上手

はあなたの特長で、

職場の人たちはそ

のことをわかったうえで付きあっている

のかもしれません

ダメですか?本当に変わらない (1

せんでした。もしかすると、口下手なの な困りごとが起きているか読み取れま ことで何か困ったことが起きているので のでしょう。 かったりして、つらい気持ちになっている を笑わせたり、気の利いた返しができな 苦手なのでしょう。そのために、他の たは、人を楽しませるような話し方は しょうか。質問からは、現実にどのよう 気持ちはよく わかります。 でも、 そ ぁ

ます。 いで、 ば、みんな他の人のことなど気にかけな 過ぎていきます。アルコー は、隅に座って静かにしていれば、 は、あなただけではありません。どうし がられるそうです。 も飲み会に出ないといけ 口下手のために仕事で問題が起きる 自分中心に話をするようになり 飲み会が苦手な ルが入ってく 、時間が ときに

向き合い、

成果を上げるために力を合

社交場ではありません。

みんなが仕事に

いてしまう可能性があります。

職場

みんなを笑わせるような人は、職場で浮

少し別の見方をすると、お

しゃべりで

7

わせていく場所です。そうだとすれば、



大野裕先生監修のウェブサイト

「こころコンディショナー」https://www.cocoro-conditioner.jp 認知行動療法のエッセンスを日常のストレス対処やこころの健康に活用するためのAIチャットボットです。 YouTubeチャンネル「こころコンディショナー」認知行動療法を使ったストレス対処のコツについて動画で解説しています。

00000000000 健診大好きサラリーマン 憲伸(42)

元メタボ。ダイエットを きっかけに健康に目覚 め、健診の魅力を伝えるこ とに奔走中!

60000000000 なぜか健診に詳しい ペンギンくん

人間になって健診を受け ることを夢見る。憲伸の ペット。

君たちは健診を どう生かすか 受けたいな..

「健診を仕方なく受けている」あるいは、「受けていない」と いう声を聞きますが、健診に秘められた可能性やメリット を知ると考えが変わるかもしれません。このページでは 健診をポジティブに活用している事例を紹介します。

特定保健指導を生かせ



メタボ改善のアドバイスを 無料で受けられた

健保組合では特定健診(40~74歳 が対象)を受けた方の中から、メタボ リックシンドロームのリスクがある 方を対象に、特定保健指導を行って います。特定保健指導を受けるのに

費用はかかりません。自身の健康状 態を把握して、糖尿病や高血圧など の生活習慣病の発症予防に取り組 むことができます。

科学的根拠に基づく プロの指導を受けて減量に成功

特定保健指導では、健康づくりの 専門家である保健師等があなたを サポートします。ライフスタイルや、 からだの状態に合わせて、運動や食 事、喫煙、飲酒等の生活習慣改善に 向けたプランを一緒に作成し、伴走 してくれます。怪しいサプリやSNS などの不正確な情報に惑わされず、 科学的根拠に基づいた健康づくり を実践できます。

おやつはヨーグルトに 置き換えてカロリーを・



変わりましたね! 3ヶ月挑戦してみた

数ヶ月の挑戦で

自信を取り戻すことができた

「食後に歩く」「週に2日はお酒を飲 まない」など、特定保健指導で立て たプランを3ヶ月以上実施します。 メールや電話などによる保健師等 のサポートがあるので、ムリなく目

標を達成できます。3ヶ月後には体 重も減り、健康的なライフスタイル も身につき、自分に自信がついてい るはずです。

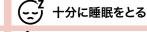
特定保健指導の

対象者以外の人へのアドバイス

特定保健指導の対象とならない非肥満の人や40歳 未満の人であっても、基準値を超えている項目があっ たり、年々悪化している数値がある場合は、生活習慣 を見直して改善に取り組んでみましょう。













朝食を必ずとる

破滅ルートをたどるとい

「メタボじゃないから大丈夫」 は危険!? 気づきにくい 隠れ肥満とは

隠れ肥満とは、見た目は太っていなくても(BMIが25未満)、筋肉量が少なく、体脂肪率が高い状態を指します。

体脂肪率による 肥満の目安

男性 25%以上 女性 30%以上

とくに女性に多い、運動をせず

に食事制限中心のダイエットは隠れ肥満につながります。誤ったダイエットを繰り返すことで筋肉が減り、 リバウンドで脂肪が増えることが原因です。

女性は若いときは女性ホルモンの分泌により皮下脂肪が多く、閉経以降はさらに内臓脂肪がつくことで、生活習慣病のリスクが高くなります。

隠れ肥満をそのままにしていると…

加齢とともに筋肉量や骨量が減る

サルコペニア 全身の 筋肉が減る

 ロコモ
 フレイル

 運動機能が
 心身の活力:

心身の活力が 低下する

将来のQOL(生活の質)の低下に 大きな影響を与えます。

衰える

□避するためには?

体脂肪を減らして 筋肉量と<mark>骨密度</mark>をアップしよう

食生活改善のコツ

●体脂肪になるものを控える

脂肪の多いものだけでなく、甘いものやお酒なども体 脂肪のもとになります。

動物性脂肪の多いもの

アルコール

果物(果糖)







など

●筋肉をつけるため良質なたんぱく質をとる

- ・肉(鶏胸肉、鶏ささみ、赤身、ヒレ)・ゆで卵
- ・魚(マグロ、カツオ、アジ)・大豆製品

●骨を強くするためカルシウムもしっかりと

- ·海藻 ·大豆製品 ·乳製品
- ・しらすや桜エビなどの丸ごと食べられるもの
- ・野菜(小松菜、切り干し大根)

●間食は1日200kcalに抑える

- ・ヨーグルトやナッツなどがおすすめ。
- ·夜の間食はNG。
- ●夜は脂肪をためやすいので食事は就寝3時間前まで

夕方に炭水化物をとり、遅い時間におかずを食べるなど、夕食を2回に分けてもOK。

運動を習慣化しよう

- ●1日8,000歩以上歩く
- ●息がはずみ汗をかく程度の運動を週60分以上
- ●全身を鍛える筋トレを週2~3回おこなう

今の生活より、プラス10分からだを

動かすことを意識してみましょう。

下半身、おしり、背中など、大きな筋肉を鍛えることから始めると◎。

合計<mark>60分</mark> が目標!

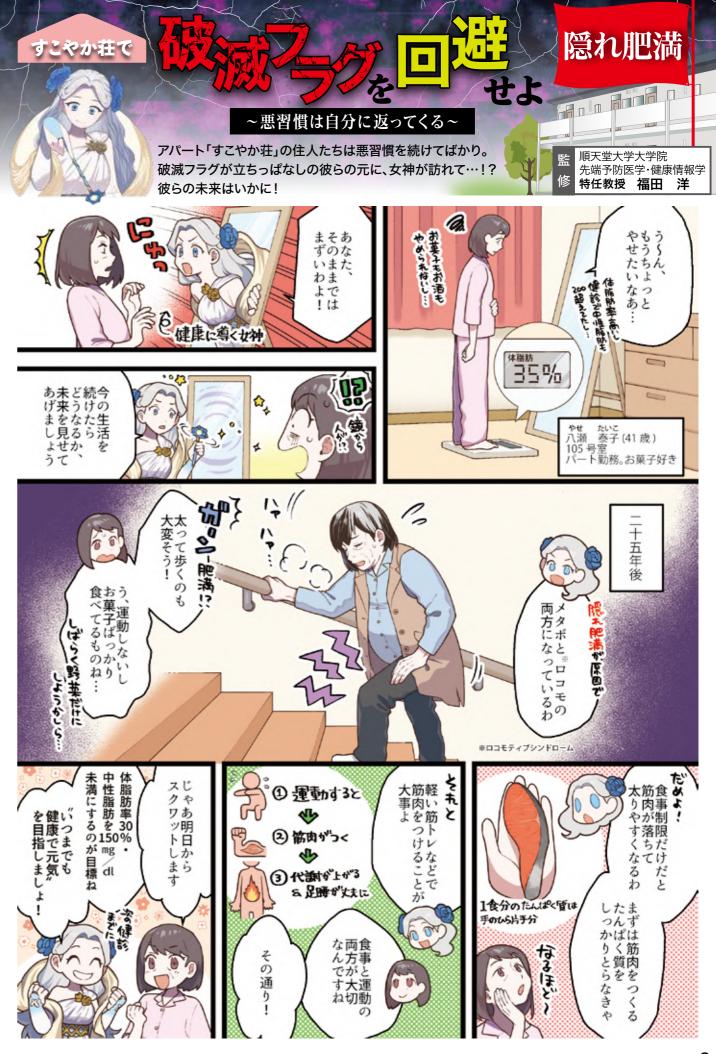




夕方は運動の効果が出やすく、体温が高い ので脂肪が燃焼されやすくなります。筋トレ →有酸素運動の順がおすすめ。

座りっぱなしは 寿命が縮む!?

厚生労働省の「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」によると、座ったり横になる時間が長いほど、肥満だけでなく、死亡リスクや、心臓病、糖尿病など病気のリスクが高くなるとされています。30分に1回程度を目安に立ち上がる、軽くストレッチしたりなどを心がけることが大切です。





正しい ダイエット

女性には月経周期によって、ダイエットに適した時期とそうで ない時期があります。女性ホルモンの変化にあわせてダイエッ トを行えば、より健康的に、効率よく減量できます。

また、過度なダイエットは女性ホルモンの分泌を乱し、生涯に わたってさまざまな病気のリスクにつながるので要注意です。

ダイエットに向いているのは月経後

女性ホルモンにはエストロゲンとプロゲステロンの2つ があり、女性はこの分泌量のバランスでひと月のうちに体 質が変化します。月経の終わりごろから次の排卵までの 1~2週間は、エストロゲンの分泌が多く、代謝が上がる ためダイエットに適しています。筋トレなどのハードな運 動もこの時期に行うと効果的です。気分が安定しているの で、食事のコントロールもしやすく、減量に向いている時 期といえるでしょう。

■月経周期に合わせた減量のポイント

	食事	運動
月経後 むくみが取れ、 代謝が上がって やせやすい時期	・たんぱく質をとって トレーニングの 効率アップ	・筋トレにジョギン グなどを組み合わ せて行う
月経前・月経中 むくみやすく、 体重が増えやすい 時期	・「食べすぎない」を 意識できればOK ・鉄分を意識的に とる	・軽い有酸素運動、 またはストレッチ やヨガなどがおす すめ

月経前・月経中はやせにくい

月経開始2週後から次の月経前はプロゲステロンの分泌 が多くなり、からだがむくみやすくなります。気分も不安定 になりがちなので、軽い運動で気分転換をするのがおすす めです。

過度なダイエットは禁物

日本人の適正体重はBMI22.0で、18.5未満は「やせ」と 判定されますが、日本人女性は太っていなくてもダイエット に励む人が多いようです。

食事量を減らすだけのダイエットを繰り返すと、筋肉や 骨量が減ってしまうため、将来的に骨粗しょう症やフレイ ル*の原因になります。また、やせ女性は糖尿病の発症リ スクが高いといわれています。減量が必要な場合は、食事 制限とあわせて運動をとり入れることが大切です。

※BMIの計算方法

体重 (kg) ÷身長 (m) ÷身長 (m)

*健康な状態と要介護状態のあいだの段階





\\ 知っておきたい //

大川こども&内科クリニック 院長 **大川 洋二**

最近の感染症は、シーズンといわれ る時期が過ぎても流行し続けたり、 抗菌薬が効かない劇症型のものが 出るなど、さらに注意が必要です。

子どもは感染症にかかりやすい

子どもは免疫が未発達なため、さまざまな感染症にかか りやすく、重症化したり、深刻な合併症を起こすリスクが あります。

感染症の治療は、細菌が原因のものは抗菌薬による治 療が基本ですが、ウイルス感染症は、インフルエンザ (内 服薬・吸入薬) や水痘 (内服薬)、新型コロナウイルス (注 射製剤) 等を除いた多くのものは対症療法での対応となり ます。しかし、つらい症状を和らげることはできますし、正 確な診断のためにも医療機関を受診しましょう。

感染症にかかったら

家庭では、こまめに水分補給をし、子どもの様子をよく 観察します。ぐったりしたり呼吸が苦しそうなときはなるべ く早く医療機関を受診し、けいれんしたり意識がはっきり しないときは救急車を呼びます。

また、家族への感染防止のために、看病する家族はマス

クをして、オムツや嘔吐物の処理をするときは手袋を着用 します。オムツや使用済みのティッシュ・マスク等は密閉し て捨てます。室内はできるだけ換気をして、共用部分は消 毒しましょう。ウイルスによってはアルコール消毒が無効で す。ノロウイルスやアデノウイルスなどには塩素系消毒剤を 使いましょう。

感染症を防ぐために

ワクチンのあるものは、接種時期になったらなるべく早 く予防接種を受けさせましょう。

生活面では、しっかり手洗いやうがいをさせること、規 則正しい生活をさせることも大切です。栄養バランスのよ い食事と十分な睡眠をとらせ、適度な運動をさせます。

周りの大人から子どもに感染を広げることのないように、 のどの痛みや咳などの症状があるときはマスクをするなど 咳エチケットを心がけましょう。

また、乾燥するとウイルスに感染しやすくなるので、室内 の湿度を50~60%に保つのも有効です。

、部位別 / カラダの

膝の痛み専門 大阪梅田セルクリニック 監修 院長 保田真吾

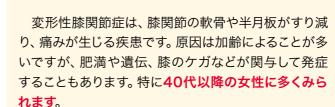


日々の生活を送る上で、人の 悩みは尽きないもの。この ページでは身体の部位別に 健康に関するお悩みをお聞 きします。 あなたのカラダは いかがですか?



歩き始めや立ち上がりの際に 膝が痛むような気がする…

> 変形性膝関節症の 初期症状かもしれません



歩き始めなど、動作開始時の痛みが気になるようで すね。変形性膝関節症の初期症状では、しばらくから だを動かすと徐々に痛みがやわらいだりしますが、段階 を追って重症化していく恐れがあります。まず整形外科

で診察を受けてください。

また、変形性膝関節症にかか ると、膝の痛みのためあまり歩か なくなり、足の筋肉が衰え、さらに 膝に負担がかかるという悪循環 に陥るケースが多くみられます。 早期に治療を開始し運動療法な どを続ければ、進行を食い止め ることも可能です。



- 膝にこわばりを感じる
- 立ち上がり、動き出しが痛い
- 膝が重い感じがする
- 膝が腫れたり熱っぽい



膝が痛くて正座も できない!

症状が進行している ようです



すぐに整形外科を受診してください。変形性膝関節 症の症状が中期になると、階段の昇り降りや急な方向 転換時に強い痛みが生じるようになります。また、関節 の変形 (主にO脚) もみられるようになります。可動域 が減少しているので、正座ができないほか、しゃがめな い、足をまっすぐ伸ばせないといった症状はありません か? 関節の軟骨は自然に再生することはありません。 もし、一時的に痛みが治ったとしても、自己判断で治療 を中断することなく受診を続けてください。

さらに症状が進行して末期になると関節の骨同士が 直接ぶつかり、普通に歩くことや座る、しゃがむといっ た動作も困難になります。悪化を防ぐためにも専門医 の診断を受けて治療を開始しましょう。

■症状の進行

重症になると軟骨がすり減り、骨同士が 直接ぶつかることにより強い痛みが生じ るようになる







軽度から中度

これで

VI 膝の健康を守る予防策

日常生活での注意点

●肥満の場合は、減量する

体重が重いと膝関節への負担は大きくなります。歩くだ けでも膝への負荷は体重の3~4倍程度かかるといわれ ています。生活習慣を見直して減量しましょう。

●膝を冷やさない

冷えにより痛みが増すことがあるので、冷やすことなく温 めてください。日々の入浴などで血行をよくしましょう。

●膝に負担がかかるような動作は避ける

なるべく正座をしないようにする、トイレは洋式を使用す る、階段の使用頻度を減らすなど、膝への負担を最小限 に抑えましょう。

足の筋肉を鍛える

膝の痛みがあるときは、痛くない範囲で動かしたり負担が かからない運動をおこないます。

●ウォーキング

20~30分程度のウォーキングが効 果的。膝の痛みがある場合は、イス に座った状態で足踏みをする。

●太ももの前の筋肉を鍛える

イスに浅く腰掛けて膝をまっすぐに 伸ばす。この状態でかかとを10cm 上げ、5秒キープしたのちゆっくりと 10cm かかとを下ろす。反対側も同様に。





ゴロゴロ焼豚×ごま油で手軽に中華風! タンパク質も食物繊維もとれる 食べ応え抜群の炊き込みご飯です

詳しい作り方は こちら!



材料(2人分)

米	1合
市則	阪の焼豚(ブロック)
	んじん 1/8本(約20g)
ごに	ぼう20g
生し	ハ・たけ1個
	酒大さじ1 しょうゆ大さじ1 鶏ガラスープの素小さじ1/2
A	しょうゆ大さじ1
	鶏ガラスープの素 小さじ1/2
ごま	:油····································
小才	カぎ

作り方

- 1 焼豚は約1cm角に切る Point ①。
- 2 にんじんとごぼうは洗ってからせん切りに、生 しいたけは薄切りにする。
- 3 炊飯器の内釜に米を入れて、水(分量外)を 1合の目盛りまで注ぎ、▲を加えて軽く混ぜ 合わせる。2の野菜を入れ、その上に1の焼豚 をのせて通常の炊飯モードで炊く。
- 4 炊き上がったらごま油を回しかけて Point
 全体を混ぜ合わせる。器に盛り付け、お好みで刻んだ小ねぎを散らす。
- *できた炊き込みご飯は1膳分ずつラップをして、冷蔵で2~3日、冷凍で約1ヶ月保存できます。冷凍の場合、自然解凍はせずに電子レンジで加熱することでパサつかずふっくらといただくことができます。



DDE

生活習慣病の予防・治療の基本は 毎日の食事。からだに気をつかい つつ、ボリュームがあって美味しい メニューを紹介します。作り方も簡 単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作 ● 撮影 ● 料理研究家・栄養士 今別府紘行 今別府靖子

食材×栄養

◆焼豚 (市販品)◆

焼豚は味付け・調理済みで、いろいろな料理に活用でき、日持ちもする便利食材。原料の豚肉には、筋肉や細胞のもとになるタンパク質、糖の代謝を促すビタミンB1が豊富です。ロースやもも肉使用のものだと、脂・カロリー控えめになります。

*





材料



焼豚は薄切りよりもブロックタイプがおすすめです。見た目の存在感もあり、旨みが出てより美味しく仕上がります。



ごま油は炊飯前ではなく、炊き上 がってから加えることで風味が増し ます。

ence OK.

- ●ごぼうは水にさらさなくても OK。ポリフェノールや水溶性の 食物繊維を逃さずとれます。
- 炊き込みモードで炊飯しても美味しく作れます。

異<mark>国情緒</mark> 味わう ウォーキング

日本にいながら、まるで海外のような気分が味わえるスポットを紹介します。国内なら言葉の心配もパスポートも必要なし。気楽に海外のような風景を楽しむ旅に出かけてみませんか。

⟨日本のベネチア//

うちかわ

内川

富山県射水市

富山湾に面する射水市には、湾沿いを東西に流れる全長約3.4kmの河川「内川」があります。川沿いには民家が立ち並び、両岸に多くの漁船が停泊し、まるでイタリアのベネチアのような港町の風情が感じられます。10以上もの個性的な橋が架かっており、それらを巡りながら散策するのもおすすめ。天気がいい日には、漁船が並ぶ川越しに立山連峰も望めます。





船での橋巡りもオススメ

海王丸パークから出航する「新湊観光船」は、内川を遊覧しつつ、12の橋を巡ります。 欄干にステンドグラスのはめ込まれた橋や巨大な手の彫刻が4基置かれた橋、屋根に太陽と月をかたどった風見鶏のついた橋など、アイデア溢れる橋の下をくぐります。 所要時間は約50分。船上から風情ある街並みを楽しむのはいかがでしょうか。





ベネチア (イタリア共和国) イタリア北部に位置し、 「水の都」と称されるべ

イタリア北部に位置し、「水の都」と称されるべたオア。島内には150でくの運河が網目のように通り、大小さまざまな400以上の橋が架かっています。



※掲載店舗の営業時間等については、HP等でご確認ください。



購入時のポイント

不安や疑問があ る場合は薬剤師 や登録販売者に 相談しましょう。



まえだ あき

お悩み解消

長時間のデスクワークや運動不足など からくる、肩こり・腰痛などのカラダの不 調。スキマ時間にできる1分ストレッチを とりいれて、悩みを解消しましょう。



市販薬を購入する時に注意することは?

自分の症状や体質に合った 薬を選びましょう

効能だけでなく、自分の症状 や体質をよく理解し、薬の副作 用などの注意を充分に確認して 購入することが必要です。薬剤 師や登録販売者に相談するとよ いでしょう。処方薬を使ってい る方はお薬手帳の持参をおすす めします。

※登録販売者は薬剤師と違い、「要指導医薬 品」「第1類医薬品」の販売はできません。

相談時に 伝えるとよいこと

- •使用者の年齢や性別 ・詳しい症状
- ・妊娠・授乳の有無
- ・副作用の経験、持病 やアレルギーの有無 ・他の薬の使用状況や 受診状況

若者間で広がる市販薬の乱用

市販のカゼ薬や咳止め薬などによる薬の乱用(オーバー

ドーズ等)が問題になっています。市販薬とはいえ、間違った方

法での長期使用や、一度に大量摂取する使用は、中毒や依存

症の原因にもなり、危険です。過剰摂取で死亡する場合もあり

など

【インターネット販売の流れ(第1類医薬品)】

インターネットでの購入方法

インターネットでも市販薬を購入できますが、一般医薬品の販 売許可がない違法な販売サイトや、安全性が確認されていない

海外医薬品を販売しているサイトもあります。下記のQRコード

のサイトを参考に、安心・安全なサイトから購入しましょう。

第1類医薬品は下図のような手続きが必要です

が、第2,3類医薬品は使用者の状態などを確認

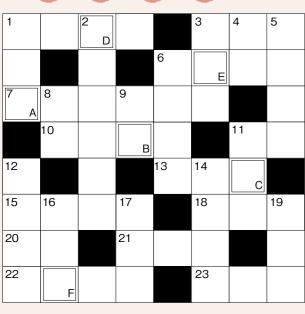
後、購入できます。やりとりは基本的にサイト上で

行われ、必要に応じてメール等でやりとりします。



市販薬を上手に使用し、軽い病気の症状緩和などに役立てましょう。自分の健康は自分で守る「セルフメディケーション」で健康な毎日を。

ます。絶対に用法・用量を守りましょう。



タテのカギ

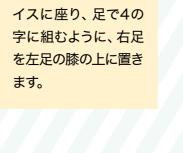
- 1 実るほど頭を垂れる…五円玉の絵柄
- 2 "ドクターイエロー"引退へ
- 3 昨日の敵は○○○の友
- 4 ココからボタ餅、ラッキー!
- 5 真っ黒スパゲッティソース、材料は?
- 6 聖母マリア。転じて憧れの女性
- 8 美味しそうなものを前に、ゴクリと飲み込む
- 9 どんぐりころころ♪ココにどんぶりこ
- 11 スーハー、スペアやペパーがあるハーブ
- 12 ハムや食パンなどの「薄切り」
- 14 夜の海、あれはイカ釣り漁船の灯?
- 16 モワモワ、ダウンベストの中身
- 17 短期入院しての健康診断「人間○
- 19 手打ちにいたせ!…その後は鍋焼きに 23 「薄命」でもいい、なりた~い

💴 ヨコのカギ

厚生労働省「一般用医薬品の販売サイト一覧」▲

- 1 赤ちゃんはウリ坊
- 3 気化とは、液体や固体がコレに
- 6 深夜。⇔真っ昼間
- 7 キタキツネさんに会いに、ココへ
- 10 防犯用?チワワじゃダメでしょ
- 11 食パンにあるけど、芳一になし
- 13 サッカーがイレブン。野球は
- 15 ボクシングの3R、Rは何の略?
- 18 甘党だから、コーヒーには山盛り 三杯よ
- 20 大学にはオサツ、ポテサラには オジャガ
- 21 漢字で「へん」の反対側に
- 22 時間割で「数」

2024年春号 クロスワードパズル当選者の発表





左右

座りっぱなしの状態でいると骨 盤が固まってしまう上に、上半身 の重みが腰に集中して腰痛の原

因になります。デスクワークの合

間などにこのストレッチを取り入

れて、腰痛を防ぎましょう。



背筋を伸ばして、上半 身を前に倒して15秒 キープします。足を組 み替えて、逆側も同様 に行います。

長時間の同じ姿勢や誤った座り方によって股関節や腰まわりの筋肉 が硬くなり、血流が悪化してしまうと腰痛が引き起こされます。こまめ なストレッチ以外に、日頃から適度な運動をしたり、ゆっくり湯船に つかって血流をよくすることも腰痛の予防・改善につながります。

ストレッチを安全に効果的に行う ために、動画で正しいフォームと 動きをチェックしましょう。



動画も CHECK

まえだあき先生のYouTubeチャンネル

「まえあきchannel [毎日フィットネス] https://www.youtube.com/@maeakichannel 家でできる簡単なストレッチを紹介しています。



ポイント

背中は丸めずに背筋を伸ばした まま、腰から折るようにして前傾 しましょう。

