



Topics

10月は「体力づくり強調月間」



宅トレ月間

人気トレーナーと一緒に体を動かそう！

『MY HEALTH CLUB』内特集「みんなで筋トレ部」では、スポーツ庁が提唱する10月の「体力づくり強調月間」にちなみ、自宅でも簡単に取り組める“宅トレ”を、人気トレーナー2名が4週にわたってご紹介します。ぜひこの機会に体を動かす習慣を取り入れてみましょう！

10/5・19 公開予定

パーソナルトレーナー **松下▽さん**
(ぎゃくさんかけい)



10/12・26 公開予定

スポーツタレント **田辺莉咲子さん**

ぜひご覧ください！

Amazonギフト券が当たる！

謎解き

◆ キャンペーン開催 ◆

『MY HEALTH CLUB』内特集「みんなで謎解き部」では、Amazonギフト券が当たる「謎解きキャンペーン」を開催します。「体力づくり強調月間」にちなみ謎解き問題を「7問」出題。謎解き好きの窪真理チャカローズさん(女優)からのメッセージ動画や解説動画も配信します。ぜひお見逃しのないようチャレンジしてください！

10/4 から5週連続公開予定

女優・窪真理チャカローズさんの
解説動画も配信！



視聴者プレゼント

抽選で30名様に、
1,000円分のAmazonギフト券が当たる！

¥1,000 amazon.co.jp



「みんなで謎解き部」記事内に掲載する最終問題に正解し、お申込みいただいた方の中から抽選でAmazonギフト券をプレゼントします。

1. 本企画はMY HEALTH WEB事務局による提供です。本企画についてのお問い合わせはAmazonではお受けしておりません。MY HEALTH WEB事務局(mhw.kanri@houken.ne.jp)までお願いいたします。
2. Amazon, Amazon.co.jpおよびそれらのロゴはAmazon.com, Inc.またはその関連会社の商標です。

夏が過ぎても要注意！知っておきたい“秋バテ”対策

夏の暑さが和らいで過ごしやすくなる秋ですが、体調不良を感じる方も多いのではないのでしょうか。それは「秋バテ」と呼ばれる症状かもしれません。猛暑疲れや気温・気圧の変化など、さまざまな要因によって自律神経が乱れると、体がだるい、疲れやすい、食欲がない、眠れないなど、秋バテの症状が現れることがあります。そんな秋バテを予防する手軽な方法として、以下の5つを実践してみましょう。

- ① 38~40℃のぬるめのお湯に15分程度浸かる
- ② 6時間以上の睡眠をとる
- ③ 10分程度のストレッチなどの軽い運動を習慣にする
- ④ 薄手の上着を持ち歩くなど適切に体温調節をする
- ⑤ 温かい料理やビタミンB1が豊富な豚肉などの食材を食事に取り入れる

もし「秋バテしている」と感じたときは、適切に水分・塩分がとれているか見直してみましょう。さらに、筋肉をほぐすマッサージの時間や、リラックスできる趣味の時間を少しでも設けることも、乱れた自律神経を整えて症状を改善することにつながります。紅葉や秋の味覚など、この季節には楽しみが盛りだくさん。適切に秋バテ対策をして、健康的に秋を楽しみましょう。

執筆・監修/井林雄太先生(内科医)

※本コラムは、健康情報「MY HEALTH CLUB」内記事(9月28日配信予定)から一部抜粋、要約しています。気になる方は是非記事で全文をお読みください。



更年期を美しく健康に！ちえぶら体操

イライラ解消！

頭をゆるめる マッサージ

頭をゆるめて血行をよくするマッサージをご紹介します。更年期におけるホルモン変化によるイライラの解消や、目の疲れ、首・肩こりの解消にも効果が期待できます。使うのはご自身の指だけ！ぜひスキマ時間に行ってみましょう。



1 両手の指の腹を耳の上にあてて軽く圧をかけ、頭頂部まわりまで円を描くようにマッサージする



2 襟足に指の腹をあてて軽く圧をかけ、頭頂部まわりまで円を描くようにマッサージする



3 手のひらの下、手首に近い部分(手根部分)で両側から頭を包み込むようにはさみ、軽く圧をかけながら上へ持ち上げ、5秒間キープしてゆっくり離す



4 最後に頭頂部から頭を撫でおろす

POINT

指圧の強さは「気持ち良い」と感じるくらいがベスト。頭皮に爪を立てないように注意して、頭へ酸素を届けるつもりでゆっくりと深呼吸しながら行いましょう。



本連載の動画は

MY HEALTH CLUBにて公開中 ▶

MY HEALTH WEB 機能紹介

健康をもっと身近に、毎日楽しめる！健康情報「MY HEALTH CLUB」

運動、ヘルスケア、ライフスタイルなど日々の生活に役立つ情報を毎日配信。専門知識を持つスペシャリストが記事や動画の監修を行い、信頼性ある確かな情報をお届けしています。

「著名人やアスリート、ヨガインストラクター、医師など100名以上がスペシャルサポーターとして参加！」



井上咲楽さん
(タレント)



大西将太郎さん
(元ラグビー日本代表)



tsukiさん
(ヨガインストラクター)



宇佐美欽通先生
(眼科専門医)



メンタルドクターSidow
(精神科専門医)