



2023年4月号

News Letter

マイヘルスウェブの最新トピックスや皆さまの健康づくりに役立つ情報をお届けします。

Topics

小島よしおさんが「みんなでお笑い部」に出演！

笑い × 健康
コミュニケーション

お笑い芸人
小島よしおさんに学ぶ！

笑いのチカラ 4/3
公開予定
ぜひご覧ください！

『笑いは百薬の長』『笑う門には福来る』と昔から言われるように、“笑い”には私たちの体や心にとっても良い影響があると考えられています。健康情報をお届けしている『MY HEALTH CLUB』内の新企画「みんなでお笑い部」では、「笑いを日常に！」をスローガンに、「お笑い」がもっと楽しくなる情報をお届けします。第1回では、お笑い芸人の小島よしおさんをゲストに迎え、人生を豊かに過ごす「笑いのチカラ」を紐解きます！

視聴者プレゼント

抽選で3名様に、小島よしおさん直筆サインが当たる！

「みんなでお笑い部」記事内よりお申込みいただいた方の中から抽選で、小島よしおさんのメッセージ&サインが書かれた色紙をプレゼントします。



女優
MC 川瀬莉子さん

季節の健康コラム

春の新生活を元気に過ごす！ 環境変化の波にうまく乗るコツ3選

4月から始まる新生活では、ワクワクや楽しみなどがある一方で「うまくやっていけるだろうか」といった不安も生まれるでしょう。また、職場や生活環境、気候の変化など、自身を取り巻く環境が大きく変化することで「眠れない」「体がだるい」といった心身の不調が生じることもあります。このような環境変化の波にうまく乗り、心身ともに元気に過ごすコツを3つご紹介します。

● 頑張りすぎない

つい気持ちが前のめりになりがちですが、頑張りすぎず心身が疲れすぎるときはしっかり休息をとりましょう。感じているつらさを周囲に吐き出すことも大切です。

● 好きなことをする

気持ちに余裕が無くなると趣味や好きなことに割く時間が減りがちですが、そんなときこそ気分転換が必要です。少しずつでも良いので心身をリフレッシュする時間をつくりましょう。

● 自分を褒める

全力で頑張る自分に「よく頑張っているよ」と声をかけ、褒めてあげましょう。自己肯定感が高まると自信につながり、前向きな気持ちになります。

ご紹介した3つの方法を実践して、楽しく元気に新生活をスタートしましょう。

執筆・監修/別府拓紀先生(精神科専門医・公認心理師)



更年期を美しく健康に！ちえぶら体操

自律神経を整えてリラックス！ アップダウン呼吸法

自律神経の乱れを整える腹式呼吸法をご紹介します。

短時間で高いリラックス効果を得られますので、夜寝る前に行うのがおすすめです。



1 腹式呼吸がわかりやすいように
両手をお腹に軽く当てる



2 鼻から8秒かけて息をゆっくりと吸い、
お腹を膨らませながら斜め上を向く



3 口から8秒かけて息をゆっくりと吐きだし、
お腹をへこませながら顎を引く

POINT

息を吐くときは体ごと下を向くのではなく、
顎をぐっと引き首の付け根が伸びるのを意識しましょう。
呼吸と一緒に首を動かすことで副交感神経が刺激され、
短時間でも質の高いリラックス効果が得られます。

➤ 2,3を1日あたり3回程度繰り返す



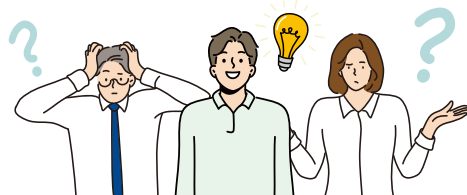
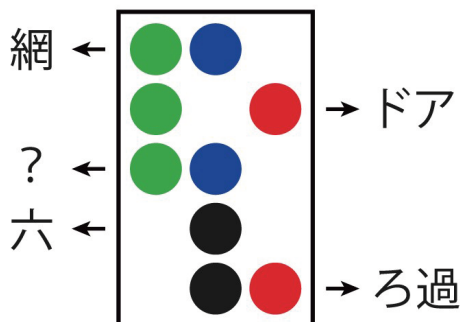
本連載の動画は

MY HEALTH CLUBにて公開中



スッキリ爽快！謎解きチャレンジ

問題 左下の画像の「？」に入る3文字の言葉は何でしょう？



解答と解説は、2022年12月13日に健康情報
「MY HEALTH CLUB」で配信された
「みんなで謎解き部」の動画でご覧いただけます。

MY HEALTH WEB 機能紹介

MYバイタルで「体重」「歩数」等を毎日記録してポイントを貯めよう！

「運動・睡眠(歩数、移動時間、エクササイズ時間、上った階数、睡眠時間)」「身体測定(体重、体脂肪率、腹囲)」「バイタル(最高血圧、最低血圧、体温)」を毎日記録することができます。記録した数値は分かりやすくグラフ化されますので健康管理にお役立ていただけます。



バイタル記録やログイン等、サイトのご利用に応じてポイントが貯まります。
貯まったポイントは好きな商品と交換することができます。
詳しくは、「MY HEALTH WEB」内の「MYポイント」でご確認いただけます。

ヘルスケアアプリと歩数連携でかんたん入力！

スマートフォンのiOS標準搭載アプリ「ヘルスケア」、Android™アプリ「Google Fit」で記録した歩数を「MHWアプリ」に連携し記録することができます。

