Cheers Beauty チアーズビューティー コミュニケーション通信

春号 APR/2025
https://cheers-beauty.jp/

女性特有の健康課題と向きあうあなたに届けたい情報がある

女性に寄りそう医療情報メディア チアーズビューティーとは

女性の不調には女性ホルモンやがん治療の影響によるものがあります。健康不安をひとりで抱え込まなくていいように、社会全体（地域、企業、学校、クリニック、サロン）の環境整備、安心安全な情報が必要です。
女性特有の健康課題を解決することが女性の社会活躍を応援することになり、ひとりひとりの豊かな人生QOL向上に繋がります。女性の不調に寄りそう医療情報メディアがチアーズビューティーです。

P1：特集記事
P2：お役立ちコラム
P3：座談会～医療機関とのコミュニケーション～
P4：WR通信54号
お知らせコーナー

チアーズスタイル 最新のイベント情報を発信中！
チアーズビューティー ショート動画や日常のつぶやき
チアーズビューティー 最新のイベント、リール動画や情報がたくさん
チアーズビューティー リール動画など最新情報発信中！
YouTube チアーズスタイルTV がん患者さんのインタビューなど配信中！
YouTube 乳がんチャンネル 乳がんに関する情報を発信中！

Special feature 1 がんになっても働き続けられる社会をつくる



アリルジュ株式会社
代表取締役
森下 真行さん
全文は公式サイトで▶
特集記事 アリルジュ

2024年6月、大鵬薬品のノウハウをもとに、がんに関する社会課題に取り組むため誕生したアリルジュ株式会社。「かけがえのない“いつも”の生活を、“いつまでも”続けられるように」という想いのもと、薬以外の新しい支援の形を生み出し、がん患者さんの暮らしを支えることを目指しています。

寄り添う心で、がん患者さんの働く未来を支える

私たちは、がんに関する3つの社会課題に取り組んでいます。1つ目が、「がん患者さんの就労支援」、2つ目が「がん検診の受診率向上対策」、そして3つ目が「たばこ対策」です。
これらの課題は、厚生労働省が定める「がん対策推進基本計画」にも掲げられている重要なテーマです。私たちは、働き続けたいと願うがん患者さんが安心して働き続けられる環境を整えるために、3つのサービスを展開しています。

①アリルジュLEARNING
「職場の誰もが、がんをはじめとした病気との向き合い方を学べる教育ポータルサイト」
がん患者さんだけでなく、上司や同僚、人事部門の担当者などが、病気の社員にどう接し、どう支えればいいのかを動画やチェックリストで学べます。

②アリルジュSUPPORT
「企業と医療機関が連携し、治療と仕事の両立を支えるクラウドサービス」
企業と医療機関が連携しながら、がんをはじめとする病気を抱える社員の復帰の復職や両立支援を行うクラウドサービスです。

③治療と仕事の両立支援ナレッジコミュニティ
「支える人同士がつながり、知識と経験を共有する場」
がん患者さんを支援する専門職向けの情報共有プラットフォームです。
この3つの取り組みが連携することで、がん患者さんの就労支援という社会課題の解決を目指しています。

続きはサイト内で…
アリルジュを立ち上げた背景やがん共生社会における事業に込めた想いを伺いました。

Special feature 2 食のアプローチで心と体をつなぐヘルスコーチ



ソフィアウッズ・インスティテュート代表
公認統合食養／ホリスティックヘルスコーチ（CINHC）
公認国際ヘルスコーチ（CIHC）
森 智世さん
全文は公式サイトで▶
特集記事 公認統合食養ヘルスコーチ

私たちは日々、食事や生活習慣を大切にしながら、健康でいることを心がけています。しかし、健康とはただ病気を予防するだけではなく、心身ともに充実した状態を指すものではないでしょうか。そんな考えを大切にしながら、食というアプローチから「統合食養学」という新しい栄養学をアメリカで学び、公認統合食養ヘルスコーチとして活躍するのが森 智世（もりちせ）さんです。

医療や健康分野でのホリスティックなアプローチ

「ホリスティック」という言葉は、古代ギリシャ哲学のひとつの「ホーリズム」が由来です。これは、個々の要素を独立したものとして見るのではなく、全てはつながっていて、全体をひとつの完全体として見ることの大切さを表す考え方です。この考え方は、古代ギリシャの医療や健康分野に応用されてきたもので、とても奥深い哲学です。
アジアやヨーロッパではこのホリスティック哲学に基づいたアプローチが、代替医療の分野で広く取り入れられています。中国の中医学、インドのアーユルヴェーダ、欧州の自然療法やハーブ療法、さらには現代の予防医学や統合医療、機能性医療にも、「全体を見る」というホリスティックな視点が取り入れられています。
健康とは、食事や運動だけでなく、さまざまなライフスタイルや環境、心の状態も含めて成り立つもの。そうしたすべての要素を考慮して、健康維持や予防につなげることでウエルビーイングを目指すことが、ホリスティック・アプローチの本質です。

続きはサイト内で…
「統合食養学」や「公認統合食養ヘルスコーチ」の活動についてお話を伺いました。

Special feature 3 未来の医療を支える「リサーチナース」



東京大学医科学研究所
附属病院
がん看護専門看護師
藤原 紀子さん
全文は公式サイトで▶
特集記事 リサーチナース

「臨床試験」と聞くと、少し怖い印象や、人体実験のようなイメージを持つ方もいるかもしれません。でも実は、臨床試験は未来の医療を創る希望の光。患者さんにとって、新しい治療の可能性をひらく鍵となるものなんです。そして、今、患者さんと未来の医療を繋ぐ重要な役割を担っている看護師がいます。その名は「リサーチナース」。患者さんに寄り添う温かい思いや臨床試験の意義、そしてリサーチナースの役割についてお話を伺いました。

リサーチナースとは？

リサーチナースは一言で言うと、「現在の患者さんに協力していただきながら、未来の患者さんに医療を届けるお手伝いをする存在」です。その間でバランスを取るのが私たちの役割です。
患者さんは、臨床試験に参加する際、期待と不安、時には葛藤を抱えています。その揺れ動くお気持ちに寄り添いながら、試験への参加と継続をサポートするのがリサーチナースの大きな役割になります。
リサーチナースの主な業務は、治験を含む臨床研究に関連する幅広いサポートです。患者さんのケアをはじめ、データ収集やスケジュール調整なども担当しますが、特に大切なのは、患者さんが臨床試験に関わられる場合に、研究の内容やリスクなどを理解されているかを確認し、患者さんが意思決定されるのをサポートすることです。
過去の臨床試験があったからこそ今の医療があるように、「現在の臨床試験が未来の医療をつくる」のです。

続きはサイト内で…
臨床試験の持つ意義についてやリサーチナースとして大切にしていることなどのお話を伺いました。

WR通信54号 ウィッグリング通信



2025年1月～3月

株式会社コスモ様から、ウィッグの消臭と除菌ができる【ウィッグフレッシュ】をご寄付いただきました。ウィッグリングサロンで活用させていただきます。





ウィッグの試着はがんの経験者のスタッフが対応しています。
「ぴったりのウィッグが見つかり、来週から仕行けるようになりました」とお喜びの声をいただきました。

お知らせ
今春から
ウィッグ寄付のシステムが変わります。
詳しくはHPご覧ください。

2025年2月14日医療セミナーレポート 第139回「代謝異常と肝がん」



古賀 浩徳先生（久留米大学先端癌治療研究センター所長）
代謝異常と肝がんの予防と治療のポイントについてわかりやすくお話しいただきました。脂肪性肝疾患と代謝異常は密接に関係していることがわかりました。また、アルコールや代謝異常に関連した肝がんが増えてきています。医師に相談し、適切な治療を行っていきましょう。

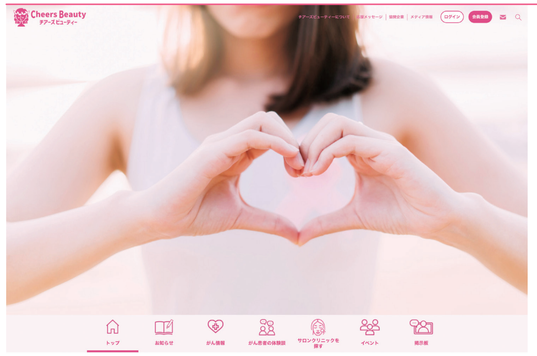
CHEERS EVENT INFORMATION

2025.4/4 FRI 11:00～17:00
チアーズマルシェイベントin名古屋
美と健康と癒しをテーマに、マルシェイベントを名古屋で開催します。様々なブースが出店！抽選会や飲食スペースもあります。
会場 ohana de CARNIVAL 愛知県名古屋市瑞穂区瑞穂通2-29丸美ロイヤルビル1F
参加・お申込みはこちらから

2025.6/6 FRI 13:00～18:00 | 6/7 SAT 10:00～17:00
WOMAN Life博
女性の悩みに寄り添う2日間！女性の医療食住やライフスタイルに関するサービスや情報を一堂に集め、「フェムテック・フェムケア」を掛け合わせ、多様化する女性のライフスタイルや健康、社会進出に関する悩みに寄り添い解決できるイベントです。皆様のご来場お待ちしております。入場無料です。
チアーズビューティーも出展します。（P2参照）
会場 TKPエルガーラホール（大丸エルガーラホール） 福岡県福岡市中央区天神1-4-2
■主催：(株)イノベント ■協力：(一社)日本フェムテックマイスター協会 / NPO法人ウィッグリング・ジャパン

■その他のイベント
その他、チアーズビューティーが出展するイベント（フェムテック関連、学会など）、チアーズマルシェ、交流会、感謝祭などを予定しております。
詳細はこちらから

女性に寄りそう医療情報メディア Cheers Beauty
不調と向きあうあなたに届けたい情報がある



チアーズビューティー リニューアルオープン

女性の不調には女性ホルモンの影響によるもの、がん治療の影響によるものがあります。社会全体で女性の不調に寄りそうための医療情報メディアがチアーズビューティーです。

公式サイトはこちらから

あなたが誰かを 誰かがあなたを 今日を支えるチカラになる

チアーズフレンズ会員募集!!

女性の健康・がん患者さんのQOL(生活の質)を社会全体でサポートしませんか？
●募集対象：美容・健康に関するサロン、クリニック生活関連サービス全般



お問い合わせはこちらから

定例グループ勉強会

チアーズビューティーでは、毎月パートナーサロン・専門家・がんサバイバーさんと一緒にグループ勉強会をオンラインで開催！

勉強会に参加する3つのメリット
❶全国の同じ想いの仲間に出会える！繋がれる！情報交換ができる
❷医療や健康に関する情報、情報発信に関する勉強を専門家の先生と一緒に学べる
❸不調に悩む女性に寄りそうための知識や情報をアップデートできる

ゲスト参加募集中！お問い合わせお待ちしております。
お問い合わせはこちらから



♥ プレゼント企画 ♥



オーガニックアロマルームスプレー 休香
天然成分100%
[150ml]
定価2,750円(税込)

イライラした時や疲労を感じているとき、ふと香った香りで気持ちが晴れたり、疲れが和らぐことを感じたことはありませんか？それは、嗅覚が感情・記憶を司る部分に直接働きかけ、脳に癒しを与え、自律神経系、免疫系、ホルモン系のバランスを整えてくれるからです。
檜脳のさわやかな香りは自律神経のひとつである副交感神経に影響し、心身をリラックスさせ、さらにその心地よさは大脳へ伝わり、情動や気分を落ち着かせる効果があることが分かりました。何より「睡眠の質」が良くなることが分かっていますので、不眠症状が改善されることで身体愁訴が緩和されます。また記憶が定着しやすくなるので学力向上も期待できると言われています。



ストレス緩和、集中力アップ、認知症予防、自律神経の鎮静効果など様々な効果が確認されました。

【監修】筑波大学大学院 人間総合科学学術院 名誉教授
矢田 幸博 先生

オーガニックアロマルームスプレー【休香】を10名様にプレゼント！
右のQRコードよりご応募ください★
（締め切り2025年6月1日(日)発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。）

GoGo編集長！

こんにちは！

編集長：上田あい子
全国に取材に行きます!!
講演会・見学会のレポートです☆

ウィッグリング・ジャパンと三井住友海上あいおい生命の包括連携協定記念セミナー開催
子宮頸がん・子宮体がんを経験されたタレントの原千晶さんの講演とがんに関するトークセッションを行いました。
2月6日(木)



ロビーでは、医療用ウィッグなどがんに関する展示を開催。

クレアージュ東京エイジングケアクリニックで見学会
2月26日(水)
QOL向上のための有意義な見学会となりました。



浜中聡子院長によるがん治療中のアピアランスケア（薄毛治療）のミニセミナー

健康博覧会@東京ビックサイト
2月26日(水)



【発行・監修】NPO法人ウィッグリング・ジャパン 【企画編集】チアーズビューティー編集部 東京都中央区銀座6-6-1-5F P&Cプランニング株式会社内 ／ 定価110円(税込)

Cheers Beauty 座談会
第6回 座談会レポート

第6回がん経験者座談会
～医療機関とのコミュニケーション～（前編）

参加者の自己紹介



広瀬 かえでさん（仮名・60代）
子宮体がん3年生



神戸 奈津子さん（50代）
乳がん12年生



瀬戸 涼子さん（仮名・50代）
卵巣がん6年生



上野 さくらさん（仮名・40代）
乳がん8年生、血液がん6年生
進行役

医療者との対等な関係づくり～

上野：医療者とのコミュニケーションにおいて、主治医とのやりとりなど心がけていることなどはありますか。

神戸：私は必ず診察前に「これだけは絶対に聞く！」という項目をメモにまとめ、持参していました。

広瀬：メモ、大事ですよね！メモだけでは聞き逃してしまったとき、診察後に看護師さんが気にかけてくださって、改めて確認できたのがとても助かりました。

瀬戸：私の場合は、主治医がとても若く、話しやすい方だったので、聞きたいことは遠慮なく質問でき、言いたいことも言えました。まずはこちらから先生を信頼している姿勢を見せることも大事かなと思います。

先生によってこんなに違う!?
医療者の対応あれこれ

上野：病院での主治医の対応はどう感じましたか？

広瀬：私の場合、初診時の担当の先生は「私はハッキリ言いますから」と、その場で率直に診断を伝えてくれました。ハッキリとお話しされるのは私にとってはむしろ安心感がありました。一方、今の先生はとても寄り添ってくれて、温かく声をかけてくれるので、安心できます。

神戸：私も告知を受けた先生はサバサバしていて「多分これ、がんだと思うよ。でも別に取ればいいんだから何の問題もないから、深刻に考えることもないよ」と言われたんです。でも、私はがんと聞いてすごいショックだったし、「こんなに簡単に言うんだ…！」と驚きました。



瀬戸：私の場合は、予約を取る段階で、男性医師が良いですか、女性医師が良いですか？と聞かれて、女性医師を希望しました。女性の先生が担当してくれて、状況を淡々と説明してくれたので、質問もしやすかったです。私のための診察時間という感じがあったので、私は非常に良かったなと思います。

言葉ひとつで変わる患者の気持ち

上野：医療者とうまくコミュニケーションが取れなかった時、相談した人はいましたか？

広瀬：私は入院中、薬剤師さんがとても頼りになりました。抗がん剤治療を始める前に、副作用などについて詳しく説明してくれたんです。看護師さんももちろん支えてくれましたが、薬剤師さんは何でも聞きやすかったですね。薬の知識が全くなかった私にとって、本当に心の支えになった存在でした。

神戸：がんの告知を受けた時のショックが大きくて、周りの人に話せず、誰に相談すればいいのかも分からなくて悩んでいた時、病院内にある相談室の存在を知り、思い切って利用しました。そこでは、がん経験者の方がボランティアとして話を聞いてくれる「ピアサポート」があって、実際に同じ経験をした方の話を聞くことで、不安が少し和らぎました。

瀬戸：抗がん剤治療に迷いを感じていた時も、オンコロジーセンターの薬剤師の先生がとても印象的な説明をしてくれました。説明を聞いて、抵抗があった治療も、納得して受けることができました。

上野：特に医療機関でのコミュニケーションは言葉ひとつで、気持ちが大きく変わることってありますよね。

後半では、患者の心構え、セカンドオピニオンなどについてお話ししていただきます。お楽しみに♪

全文はコチラをご覧ください

あなたの経験を聞かせて下さい！
座談会参加者募集

医薬部外品
毎日のお風呂が肌ケアタイムに！
お肌のケアは
塗るから浸かるへ
全身どっぷりケアの薬用入浴剤。
詳しくは▼こちら▼
【広告】
薬用入浴剤 Relliant BATH
効果・効能
あせも・荒れ性・うちみ・肩のこり・くじき・神経痛・湿疹
しもやけ・痔・冷え症・腰痛・リウマチ・疲労回復・ひび
あかぎれ・産前産後の冷え性・にきび
ユーコネクト U-CONNECT

【広告】
ドライマウス対策
がん患者さんの口腔管理
Pepti-Sal 唾液のチカラで健康と笑顔を
デリケートなお口をやさしくケアし
お口の環境を健康に保ちます。
ペプチサルとは 唾液のチカラに着目して
つくられた低刺激性のオーラルケア製品です。
これらの成分は配合されておりません。ご安心下さい。
成分・材質
※1ナイアシン・ポリリジン（清掃助剤） ※2（清掃助剤） ※3（甘味剤）
T&K ティーアンドケー株式会社

【広告】
夏の暑さと冬の寒さ両方に
有効な遮熱フィルムの決定版登場！
コボテクト サンブロック フィルム
紫外線100%カット 赤外線99%カット
※品番：TSM 87C※紫外線透過率は300nm～380nm波長域での第三者機関測定値です。※赤外線透過率は780nm～2500nm波長域での第三者機関測定最高値です。
※可視光線透過率は400nm～780nm波長域での第三者機関測定最高値です。
フィルム業界の三冠王
紫外線を100%カット! 400nm以下の紫外線透過率0.0%!
赤外線を99%カット! 赤外線透過率0.6%!
可視光線透過率87.4% 景観を損なわない高透明度!
フィルムの特徴
赤外線広域遮断 紫外線全域遮断 高透明度 電気代削減 省エネ効果 飛散防止 安全性 信頼性
株式会社 アクアバンク
〈KOBOtectサンブロックフィルム販売店〉
大阪市中央区 博労町1-8-15
☎0120-901-092【受付時間】9:30～18:00（日・祝除く）
https://www.aqua-bank.co.jp
詳しくはHPからご覧ください
コボテクトサンブロックフィルム

【広告】
まもりん
美の力をまとめてみました
まもりんシリーズは、女性のココロとカラダの健康と豊かな生活を応援するというコンセプトのおうちケア商品シリーズです。
栄養機能食品
医学博士監修
筑波大学大学院 人間総合科学学術院 矢田幸博名誉教授
ぐっすり眠って目覚めスッキリ!
GABA / トリプトファン / グリシン / テアニン
睡眠の質の向上 脳疲労感 精神的ストレス緩和
無添加（合成着色料・香料・保存料を使用していません）
艶まもり TSUYA MAMORI
髪まもり 髪に必要なボリュームがない 抜けむらが増えた 頭のたるみが気になる
爪まもり 爪が痛んでいる 潤いがない 割れやすい 乾燥している 爪も健康にしたい
休香 なかなか眠れない 夜中に目が覚める 眠りが浅い
【成分】水、エタノール、クスノキ製造（日本産）樟脳の香り
女性を幸せにする総合商社
P&C プランニング株式会社
ご購入はこちらから

チアーズビューティー保健室で女性活躍を応援★
女性特有の健康課題は社会課題です。
女性特有の健康課題には月経、PMS、更年期障害、女性特有のがん、不妊治療、妊娠・出産にまつわる症状があります。（経済産業省・厚生労働省のサイトより引用）
がん治療と仕事の両立も大事なことですが、同様に女性特有の健康課題に対する対策、企業における管理職の理解も必要なことです。
女性の活躍やウェルビーイング社会に向けて…
詳細はこちらから
保健室サービス事業内容
●研修事業
●健康相談（男女問わず）
●女性特有の健康相談
●がん相談外来
●ハラスメント相談
オンラインで研修・個別相談を行います。
導入された企業様からは 社内の雰囲気が良くなり、離職率が下がりました。また、コミュニケーションがスムーズになりました。
相談者からは モヤモヤがなくなりました。親身になってくれて嬉しかったです。話を聞いてくれる場所があってありがたいです。など感想を頂いています。
働きやすい職場創り、人を生かす企業創り、福利厚生のお手伝いになります。ぜひお気軽にお問い合わせください。

入場無料
ライフスタイル、フェムテック・ケア商品が一堂に集まるイベント開催！！
WOMAN Life博 hack in Kyushu
WOMAN Life博とは
女性の悩みに寄り添う2日間！
女性の健康課題や生活を豊かにする食品・飲料、美容グッズ、化粧品、サプリメント、精油、フェムフード、デリケートゾーンケア、体調管理アプリ、健康保険などが一堂に集まり会場内でサンプリングや試飲試食、物販などを行います！
WOMAN Life博の開催を通して実現したい事
●誰もが生きやすい社会の実現
●女性のウェルネス、活躍支援、QOL（Quality Of Life=人生・生活の質）向上の後押し
●仕事や日常生活においてベストパフォーマンスを発揮できる機会の創出
●女性のライフステージに寄り添った情報の提供
●女性特有の生きづらさや息苦しさの解決
出展ブース以外にさまざまな企画を実施予定
1.セミナーや特別ゲストによるトークショー
女性の悩みに関するセミナーや特別ゲストによるトークショーなどを実施いたします。
2.ワークショップや体験コンテンツ
各種ワークショップや様々な体験コンテンツを実施します。
3.スタンプラリーや抽選会（予定）
会場内でブースを回られた方限定で景品が当たる抽選会を実施します。
日時 2025年 6月6日（金）13:00～18:00・7日（土）10:00～17:00
会場 TKPエルガーラホール（大丸エルガーラホール） 福岡県福岡市中央区天神1-4-2
主催 Innovent Innovation × Event
協力 一般社団法人 日本フェムテックマイスター協会

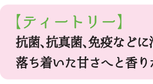
◆コラム◆ 春におすすめのアロマ

寒暖差や、環境の変化も多い春。心と身体もお疲れ気味で、そういえば呼吸も浅いかも？？今回は、ゆっくりと深い呼吸がしたくなるスッキリ精油をご紹介します。





【ユーカリラディアータ】
鼻にぬける清涼感と、優しく甘い香り。外出時、ハンカチに1滴で（シミに注意！）気持ちの切り替えを！



【ティートリー】
抗菌、抗真菌、免疫などに活躍する精油。シャープなグリーン感から段々と落ち着いた甘さへと香りが変化。心と身体のお守り精油にいかがですか？

協力：チアーズビューティーパートナーサロン／moani 神戸 奈津子（乳がん経験者）

ロコモ・フレイル予防のお手軽レシピ



ひじきとチーズのオムレツ
磯の香りとチーズの風味がふんわり溶け合います。カルシウムとタンパク質がバランスよくとれます。
たんぱく 9.2g
Ca 144mg

材料2人分／所要時間10分
ひじき……5g
卵……2個
チーズ……25g
牛乳……大さじ2
砂糖……小さじ1/2
油……小さじ3
コショウ……少々
しょうゆ……小さじ1

エネルギー：182kcal 塩分：1.1g 炭水化物：4.0g

作り方 チーズの塩気もあるので、しょうゆは適宜調整してください。
① ひじきは水でもどしてから水気をきる。
② フライパンに油（小さじ2）を熱して①を炒め、しょうゆ、砂糖で味付けする。
③ ボウルに卵を割りほぐし、②、牛乳、チーズ、コショウを加えて混ぜる。
④ フライパンに残りの油をひき、強めの中火で熱し、③を流し入れて全体を大きく混ぜる。半熟状になったら中火にし、底面がきつね色になったら半分に折って器に盛る。

監修 二宮 利治先生
九州大学大学院 医学研究院 衛生・公衆衛生学分野教授
専門：疫学、公衆衛生学、腎臓病学

ロコモ・フレイル予防のお手軽レシピ本を出版
制作：九州大学久山町研究室ロコモレシピチーム（多治見 昂洋、瀬戸山 優、東岡 真由、栄田 舞咲）
レシピ監修・料理動画作成：木村 安美（広島修道大学健康科学部 健康栄養学科・教授、九州大学大学院医学研究院 衛生・公衆衛生学分野 共同研究員）
企画：大澤学館出版部

季節のお野菜クッキング



トマトのコンポート ヨーグルト添え
材料／作りやすい分量
ミニトマト……20～30個
湯むきする
《シロップ》
水……200ml
グラニュー糖……100ml
レモン汁……小さじ1
ヨーグルト……お好み

作り方
①トマトは、ヘタをはずし、包丁で少し切れ目を入れる。
②熱湯に10秒くぐらせて、氷水で冷やす。
③ざるに上げ、皮をむく。
④シロップを作る。鍋に水、グラニュー糖、レモン汁を入れて火にかける。
⑤保存容器に湯むきしたトマトとシロップを入れて、冷蔵庫で一晩置く。
⑥器にヨーグルトとトマトを盛り付ける。
残ったシロップは、ゼリーにしても美味しくいただけます。



調理師／野菜ソムリエプロ／ベジフルビューティーアドバイザー
小野 理恵さん
トマトの豆知識
実は、春は、トマトが一番美味しい時期です！夏のトマトは、梅雨を挟むので、水分が多く、あっさりとした味わいになります。トマトが赤くなると、医者が青くなると言われるほど身体によいお野菜。トマトの赤い色素のリコピンは、抗酸化作用があり、がんや生活習慣病の予防が期待できます。今回は、軽くコンポートにし、ヨーグルトと合わせて、デザートにも、美肌ケアにもオススメの1品です。

気軽に始められる運動、散歩で健康を手に入れよう

高齢者	歩行又はそれと同等以上の（3メッツ以上の強度の）身体活動を1日40分以上（1日約6,000歩以上）（=週15メッツ・時以上）
成人	歩行又はそれと同等以上の（3メッツ以上の強度の）身体活動を1日60分以上（1日約8,000歩以上）（=週23メッツ・時以上）

参照：健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023（厚生労働省）

「運動を始めたいけれど、何から始めれば良いのか分からない」と感じる方も多いのではないでしょうか。そんな時には、まず「散歩」から始めることをおすすめします。散歩は体力をつけるだけでなく、こころのケアにも大きな効果があります。散歩を続けることで、全身の血流が良くなり、血管や足腰の強化にもつながります。また、運動によって分泌される「セロトニン」や「ドーパミン」、「ノルアドレナリン」がストレスを軽減し、心をリフレッシュしてくれます。定期的な散歩は思考力が向上するといった報告もあります。厚生労働省では、約40～60分の散歩を推奨（表参照）していますが、最初は10分程度から始め、無理なく続けられるように、自然を楽しみながら歩いてみましょう。



専務取締役 理学療法士／澤村亮
株式会社リハライフサポート
詳しくはこちら