

News Letter

MY HEALTH
WEB

2024 4月号

APRIL

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

元サッカー日本代表・大久保嘉人さんが出演！



スポーツ観戦をもっと楽しもう！

サッカー編

元サッカー日本代表・大久保嘉人さん

『MY HEALTH CLUB』内特集「みんなでスポーツ観戦部」では、パリオリンピック開催イヤーの2024年、著名なアスリートをゲストにお招きしてスポーツ観戦の魅力や楽しみ方をお伝えしていきます。今回のゲストは、元サッカー日本代表として活躍され、現在は様々なメディア出演などで大活躍中の大久保嘉人さん！サッカー観戦の楽しみ方や、日本サッカー界の注目ポイントをプロの目線からたっぷり語っていただきました。MCは、「神スイング」でも馴染みの稲村亜美さんです。ぜひお楽しみに！

4/3 公開
予定
ぜひご覧ください！

MC

稲村亜美さん
タレント

視聴者
プレゼント

抽選で3名様に、
大久保嘉人さん直筆サインが当たる！

『みんなでスポーツ観戦部』記事内よりお申込みいただいた方の中から抽選で、大久保嘉人さんのメッセージ&サインが書かれた色紙をプレゼントします。

Amazonギフトカードが当たる！ 謎解きキャンペーン第2弾 開催

謎解き キャンペーン第2弾



4/5から
5週連続公開予定

謎解きクリエイター・
海野名津紀さん考案の
問題を配信！

視聴者
プレゼント

抽選で100名様に、
1,000円分のAmazonギフトカードが当たる！

¥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ギフトカード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。

日中の気温も徐々に上がり、春を感じられる日が増えてきました。過ごしやすい気候である一方、この時期に頭痛やだるさ、日中の眠気などの体調不良で悩まれていますか？その原因は、季節の変わり目や春に起こりやすい「自律神経の乱れ」かもしれません。自律神経の乱れは、気圧の変化や寒暖差によって引き起こされやすくなります。春は特に、低気圧が発生しやすくなるため気圧変動が大きく、日々の気温変化や昼夜の気温差が大きくなることで体調不良になる方が多くなるのです。これを防ぐためには、以下のポイントをおさえた生活を送るよう意識しましょう。



- ① 毎日同じ時間に寝起きし、朝日を浴びる
- ② ビタミンやマグネシウムを意識した食事をとる
- ③ カフェイン・アルコールの過剰摂取に注意する
- ④ 水・白湯などでこまめな水分補給をする
- ⑤ ウォーキングやストレッチなどの軽い運動を取り入れる
- ⑥ 就寝前・起床後には深い呼吸でリラックス
- ⑦ 花粉症などのアレルギー対策をする

これらのことはすべて、自律神経を整えるために有効とされています。春を快適に、健康に過ごすためにも、ぜひできることから実践してみてください。

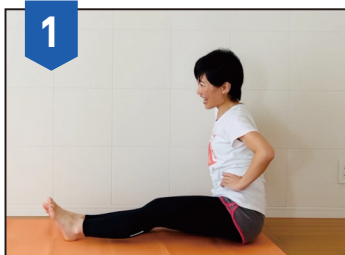
執筆・監修／井林雄太先生(内科医)

※本コラムは、健康情報『MY HEALTH CLUB』内記事(3月26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

冷え性改善！ ヒップウォーク体操

更年期ではホルモンバランスの乱れから血流が悪くなり、冷え症に悩まされる方が増える傾向にあります。この体操で、体を深部から温めて“冷え体質”を改善しましょう！



1 お尻で足踏みをするように、骨盤を左右交互に床から浮かせる



2 お尻歩きで前へ10歩進む



3 お尻歩きで後ろへ10歩下がる

②・③を
1日あたり3回繰り返す

POINT ▶▶

この体操では上半身と下半身をつなぎ、体を安定させる働きがある「腸腰筋」を鍛えられます。この筋肉を鍛えることで、深部から体温が上がり、冷えの予防や解消、代謝アップが期待できます。



本連載の動画は
MY HEALTH CLUB
にて公開中

MY HEALTH WEB 活用術

MYバイタルで「体重」「歩数」等を毎日記録して楽しく健康管理！

メリット

- ① 健康管理の定着
- ② ポイントが貯まる

日々の運動記録や身体測定結果、バイタル情報を記録することで健康に対する意識づけとなり、継続することで健康管理の定着に役立ちます。

バイタルを記録するとポイントが貯まります。貯まったポイントはお好きな商品と交換可能です。

アプリ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」で記録した歩数等を「MHWアプリ」に連携し、簡単に記録することができます。

