

体調向上プロジェクト

「ヘルスリテラシーを高めよう」

「人生100年時代」といわれる現代。医療技術は進歩していますが、体が重い、偏頭痛が頻りになど、健康への不安を抱えている人は多いといわれています。そこで今、注目されているのが「ヘルスリテラシー」という言葉。健康についての情報を正しく知って活用できれば、より健康な体を維持できます。ヘルスリテラシーを高めて、充実した暮らしを送りませんか。

見極めて、理解し、活用する能力

ヘルスリテラシーとは、健康に関する正しい情報を「見極めて」「理解し」「活用する」能力のこと。概念自体は20年近く前からあるという。「健康についての情報」といっても、何も難しい話ではなく、身近なところから気を付けるだけでも違ってくるという。

まずは自分を知る

いま日本人の2人に1人がかかるといわれている「がん」。「もう、がんは不治の病と言ってあきらめる病気ではなく日常生活で改善が期待できる生活習慣病なんです。例えば乳がんは、飲酒や運動不足が影響することが分かっています。女性の生活習慣病のリスクを高める飲酒量は、男性の半分と厚生労働省は定めています。特に女性の飲酒は注意したいですね」。

また、飲み会続きで調子が悪いのであれば食事を改善する、肩こりがひどいと思ったら意識して動かしてみる。このように健康についてささいなことでも放置せず、原因を考え、調べて実践することが大事だという。「今の自分の状態を知る」ことが、ヘルスリテラシーを高めるための第一歩だ。

情報の根拠を確かめること

「じゃあ調べてみよう」とインターネットなどを見る場合は、必ず情報元の確認をしたい。「特に今年は新型コロナウイルス感染症で、さまざまな情報が飛び交っていました。『これを飲めば治る』なんて根拠のない話もありましたね。でも、内閣府や政府系のホームページを見れば、正しい情報が載っています」。根拠のない情報を鵜呑みにしてしまうと、健康を損なう可能性もある。その情報に根拠があるのか、自分に必要なか取捨選択することが重要だ。

ヘルスリテラシーって？

1. 自分を知る



病気に繋がる生活習慣をしているか、家族の病歴を把握して遺伝の可能性などを探す。出産を考える女性は人生設計も考えよう。

2. 情報を見極める



情報に根拠があるか調べること。有名な人や企業だとしても、正しい情報でない場合もある。

3. 活用する



「この症状は〇〇かも。〇〇を取り入れよう」など自分に必要な情報を、正しく取捨選択し活用しよう。



今回教わったのは…
健康マスター検定協会
(日本健康生活推進協会)
専務理事 江木佐織さん

健康・医療分野の最新情報や、日々の生活や仕事に役立つ実践的な健康知識・ノウハウを学べる検定。合格者は資格が取得でき、地域や職場などで健康リーダーとして活躍する人も多数。2017年から始まり、文部科学省や医師会など後援。

CityLife News webでも紹介しています。

クリニックや漢方薬局、パーソナルジムなど、それぞれの専門家がヘルスリテラシーを高めるための情報を教えてくれます。



100%天然素材のアイテムがそろう 自然の恵み「クレイ」で心身を整えよう

クレイとは地中深くにある粘土のことで、ヨーロッパ(特に南仏)では、古くから健康や美容に効果があると幅広く活用されてきた。1999年に日本で初めてのクレイセラピー専門学校として誕生した「アロマフランス」では、この自然の恵みをカラダに取り入れる方法を教えながら、100%天然のクレイや精油、ハーブなどこだわりのアイテムを提供してきた。取り扱うのは純度の高い100%天然のクレイのみ。これからの時期は入浴剤としての使用がおすすめで、血液やリンパの流れを良くし、冷え性やむくみの改善に役立つという。カラダに優しい自然の恵みクレイを、ぜひ一度試してほしい。



クレイの細かい粒子が口腔環境を清潔に保ってくれる、同社オリジナルの歯磨き粉。防腐剤や界面活性剤などは使用せず、原料は全て100%天然由来。

Menu

- グリーンライト(クレイ)100g…1,383円
- レッドライト(クレイ)100g…1,383円
- クレイ&ソルト トゥースペースト100g…1,980円

クレイセラピー講座やハーブ講座などをオンラインで開催中。詳細はWEBにて。

特典

「シティライフを見た」と来店購入の方にクレイ入り石鹸を1個プレゼント!(12月未まで)

AromaFrance Collège

(アロマフランス コレッジ)
高槻市天神町1-8-23 マンション宝25
受付/10時~17時半 土日祝定休

☎072-685-8931

【クレイ高槻】で検索



オンラインショップはこちら!



薬膳が気になる人のお助け処 簡単に始められるものが揃う

季節の変わり目を元気に乗り越えたい人や日常の健康が気になる人がやってくる同店。ご自身の経験から薬膳カフェを始めたオーナーが初めての方でも分かりやすく、手に取りやすい薬膳のお茶やお菓子の商品を揃えている。また、ランチのメニューには特別な食材は使わず、家でも簡単に作れる薬膳メニューを組み合わせることで「薬膳」のある生活が送れるようになる。気になることは親身になって教えてくれるので、体の不調や薬膳についての疑問を一度相談しにいてみては。



同店人気ナンバーワンの巡り膳。手作りのベジゆまいや漢方スチームお野菜で元気に。



Menu

- 巡り膳 …………… 1,400円
- いろは膳 …………… 1,250円
- 基本の膳 …………… 970円

巡りごはんいろは

茨木市駅前1-3-9 2F
営/ランチ11時~15時(LO14時)
ディナーは木・金(要予約)
不定休

☎072-648-5950
<https://iroha-michi.com/>



定期的に薬膳のセミナーも実施中。日常生活に取り入れられる知識がいっぱい。