

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」能力のことで、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ないか、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。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。



女性トレーナーが専属サポート 無理なく続けて健康的に美しく

小野原で人気の女性専用パーソナルフィットネススタジオ! 厳しい筋トレ・食事制限を伴う無理なダイエットではなく、健康的に美しくなることを目指す。経験豊富な女性トレーナーが丁寧なカウンセリングのもと、身体の悩みやライフスタイルにも共感した上で、一緒に楽しくトレーニング! ヨガなどを盛り込んだ多彩なプログラムがポイントだ。グリーンを敷き詰めた落ち着いたスタジオで、「美と健康」のノウハウを活かしたメニューを体験し、理想のボディを手に入れよう!



(上)一人ひとりのライフスタイルに合わせたオリジナルのトレーニングメニューなので、無理なく続けられる。
(右) サラダ専門店「SYLPHY SALADE」と提携しており、サラダやプロテインスムージーで食事面もサポート!

トレーナーが自ら行うフェイシャルケアも

パーソナルトレーニングのノウハウを活かしたフェイシャルケアで、機能的な美しさを追求! カラダの変化に伴うお肌の変化をケアする。詳しくは下記専用LINEで!
※担当トレーナーが施術できない時間あり。

| | |
|------|-------------------------------|
| Menu | ● ケアプラン (月4回まで) …… 35,800円～/月 |
| | ● 集中プラン (月8回まで) …… 69,800円～/月 |
| | ● フェイシャル …… 13,800円～/月 |

Elfin Terrace (エルフィンテラス)

箕面市小野原西
4-10-40
P12台

予約・問い合わせは
公式LINEから→

<http://https://sylphysalade.wixsite.com/elfinterrace>



土井 ひかる さん

堀江の人気スタジオ「大野DOJYO」でのトレーナー経験を経て独立。「女性のボディメイク&心身の健康には、子宮がある骨盤周辺=ヒップを鍛えることが欠かせません! ぜひ私と一緒にキレイになりましょう!」

予防医療で健康をトータルサポート 地域に根差した進化型薬局

生活に密着した地域の薬局として、一人ひとりの健康的な日常を様々な角度でサポートしてくれる同局。近隣のクリニックと連携して取り組む「予防医療トリアージセンター」は、自己採血や慢性疲労検査などの結果から、パーソナルに合わせたサプリメントの提案などで、より良い生活習慣へと導いてくれる。また、今年新設したスムージースタンド「aid」や、併設の酸素カプセルは、気軽に予防医療を体験できると人気。最先端に行く、新しいスタイルの薬局で、健康的な日々を過ごしてみては。



上) 1日に必要なタンパク質の摂取量を大きく補う、豆乳ベースのプロテインスムージー。カカオ、ベリー、グリーンなどが味わえる。各700円(税別)

下) 酸素カプセルは、多くの酸素を取り入れることで血流が良くなり、肩こりやむくみ、冷え性の解消が期待できる。30分コース/1,500円(税別)～



グリーンメディック少路局

豊中市少路1-7-16
MEDICAL GATE 1F
開局時間/月～金9時～19時半、
土9時～14時
日祝定休(年末年始も休み)
※スムージースタンド「aid」は不定休

06-6845-2550
<http://www.greenmedic.net>

