



健康増進のためのお役立ち情報

# 健康づくりウォッチ

2021

公益財団法人  
明治安田厚生事業団



## 健康づくりウォッチ

### 特集 運動を無理なく楽しく続けるコツ

運動によりポジティブ気分が高まると、認知機能が向上する？……………	2
音楽に合わせた軽体操は、高齢者の認知機能や気分の向上に効果的……………	4
どこでもできる手軽な筋トレ法 ～スロートレーニング～……………	6
スロートレーニングのススメ……………	8
歳をとることが楽しみになるブレインヘルス キーポイントは骨格筋……………	10
仲間との交流は、心の健康づくりに効果的？……………	12
少し高めの強度の活動で脱フォアグラ……………	14

### 特集 コロナ禍で生活習慣を見直す

メンタルヘルスの鍵は「座位を減らして睡眠へ」……………	16
全国の企業での座りすぎ対策の実態は？……………	18
心臓の声に耳を傾けて生活習慣改善を……………	20
Withコロナ = With 石鹸で手洗い……………	22
新型コロナウイルスの抗体価……………	24
魚を食べてビタミンDを増やそう……………	26
姿勢を“直す”と腰痛予防になる？姿勢と腰痛の関係を見直す……………	28
ツボ押しで、快適生活を ～すぐにできる、簡単ツボマッサージ～……………	30
健康づくりDVDのご紹介……………	32

## 私たちの活動

健康経営のサポート……………	36
体力医学研究所……………	38
ウェルネス開発室……………	42
2020年度の活動……………	44

この冊子を刊行するにあたって