

2026

4月20日

元気だす

WELLYNESS

Daily Magazine

発行日/2026年4月20日 (No.6396)  
編集・発行所/元気だす編集部  
東京都港区芝公園1-6-7-6 ※内容に関する  
問合せは0120-063711 (会員限定発行)

東京外為(米ドル) 159円26銭(▼40銭)  
17日17時 前日比

インド外為(豪ドル) 113円93-94銭  
17日7時半

日経平均株価 58,475円90銭(▼1,042円44銭)  
17日15時 ©日本経済新聞社  
JLIPRESS 提供

生26-260420,営業開発室

# 足のにおいを徹底ケア

## ◆においが発生する仕組み

足の裏には汗腺が密集しており、1日にコップ1杯分の汗をかくといわれています。本来、汗自体にはほとんどにおいがないのですが、靴や靴下で覆われて蒸れた状態が続くと、雑菌(バクテリア)が繁殖しやすくなり、不快なおおいが発生。爪の間や足の裏にたまった角質も雑菌の栄養源となるため、日ごろから足と靴の両方を清潔に保つことが重要です。殺菌成分が配合されたせっけんで、爪の先や指の間まで念入りに洗いましょう。



## ◆取り入れやすい対策

気になる足のにおいを抑えるには、消臭・除菌ケアも大切です。通気性の良い5本指ソックスや、消臭加工が施された靴下を選ぶほか、外出時は予備の靴下を用意しておき、履き替えるのがおすすめ。消臭スプレーやフットクリームなどのケアアイテムを携帯すれば、外出先でも小まめに対策できます。また、1日履いた靴は続けて使用せず、しっかり乾燥させて湿気を取り除いてください。定期的に靴をクリーニングすることも、におい予防に有効です。



サッカー指導者

安永聡太郎さん

1976年生まれ



静岡・清水商高(現・清水桜が丘高)時代、6度の日本一を経験し、U20日本代表に選出される。1995年、Jリーグ・横浜M(現・横浜FM)に入団。97年には、スペインのリエイダに移籍し、日本選手として初めてスペインリーグでプレーした。その後、清水や柏などを渡り歩き、2005年に現役を引退。指導者に転身し、脳性まひ7人制サッカーの日本代表監督やJリーグ・相模原の監督などを歴任した。昨年、カンボジア・プレミアリーグに所属するアンコールタイガーFCの監督に就任した。

## 頭の体操

## 足し算熟語クイズ

(例)のように、漢字のパーツを組み合わせて二字熟語を作ってください。

(例)木+心+里+王+目=理想

- ①袁+廷+口+广=□□
- ②欠+心+口+自=□□
- ③口+辰+酉+曲+夕=□□



難関③ 中関② 簡単①: 5景



52年前のきょう

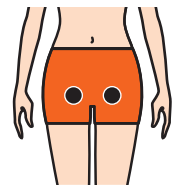
## 『モナリザ』日本初公開

1974年、ルーブル美術館が所蔵するレオナルド・ダヴィンチの名画『モナリザ』が、東京国立博物館で一般公開された。海外へ貸し出されるのは、63年の米国以来2カ国目。「謎の微笑」を見ようと詰め掛けた入場者で会場は大混雑し、間近で鑑賞できる時間はごくわずかだったという。約50日間の会期中、150万人以上が訪れた。

## ツボ

### 脚のむくみ

脚の付け根の中央より、やや内側の少しくぼんだ所。手のひらを上に向けて小指の横腹を当て、中央に向かってこすり下ろしましょう。



明日火曜日は「ヘルシー用語辞典」をお届けします!

その他のツボや健康情報はコチラ▶<http://genkidas.com>



みらいのカタチ

傷病や治療方法によって変わる医療費に、自己負担割合に応じて備えられる！

“治療費に備える給付金”<sup>※1</sup>に加えて “諸費用に備える一時金”<sup>※2,3</sup>も！



※1「治療費」とは、医療費(診療報酬点数合計×10円)に、ご自身の医療費の自己負担割合を乗じた金額となります。高額療養費制度等が適用される場合は、実際の負担額は軽減されます。  
 ※2 給付金のお支払対象となるのは、所定の入院・外来手術をされた場合で、かつ、公的医療保険制度にもとづく診療報酬点数が算定された領収証の交付があった場合です。  
 ※3 治療費と同額の給付金を受取れるのは、自己負担割合に合った型を選択いただいた場合です。  
 \*詳しい内容やお支払対象については、「契約概要」「注意喚起情報」「ご契約のしおり-定款・約款」を必ずご確認ください



入院して不安だったけど…保険に入っていてよかったあ！

安心して  
ぴたっと  
先回り