

2026

6月

8日

月日

元気だす WELLYNESS

Daily Magazine

発行日/2026年6月8日 (No.6427)
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) 5日17時 前日比 159円95銭(▼06銭)

インド外為(豪ドル) 5日7時半 114円11-13銭

日経平均株価 5日15時 66,588円12銭(▼882円57銭)
©日本経済新聞社 JIIPRESS 提供

生26-260608,営業開発室

タオルを使って 気象病をケア

◆肩凝りやスマホ首にも

梅雨時によく見られる「気象病」とは、気圧や気温・湿度の変化が原因で、自律神経のバランスが乱れることによって表れる、頭痛や関節痛、倦怠(けんたい)感、めまい、気分の落ち込みといったさまざまな不調の総称です。予防・改善するには、タオルを使ったストレッチがおすすめ。筋肉の緊張がほぐれて血行が促進され、症状を和らげる効果が期待できます。

<首伸ばし>

- ①フェースタオルの両端を持ち、うなじの辺りに当てる
 - ②首を斜め30度ほど上に向け、タオルを同じ方向に引きながら、首と押し合うようにして、30秒キープする
 - ③首を斜め30度ほど下に向け、②と同様にして、30秒キープする
- 首を痛めないよう、角度や強さは調整してください。



<背中洗いストレッチ>

- ①フェースタオルの両端を持ち、息を吸いながら両腕を上げる
- ②息を吐きながら、左の肩甲骨を背骨に寄せるように左腕を下げていく。右腕は肘を曲げて二の腕を顔に近付け、タオルを右上に引張る
- ③左右交互に、10~15回ほど繰り返す



声優・俳優・歌手

宮野真守さん

1983年生まれ



子役を経て、2001年に声優デビュー。アニメ『DEATH NOTE』(06~07年)で主演を務め、一躍脚光を浴びる。08年からは、歌手としても活動。代表作に、アニメ『機動戦士ガンダム00』(刹那・F・セイエイ役)や「Free!」シリーズ(松岡凛役)、『文豪ストレイドッグス』(太宰治役)、『鬼滅の刃』(童磨役)などがある。

今年は、音楽劇『アケチコ!~蒸気の黒ダイヤ、あるいは狂気の島~』(今月12日開幕)などに出演。来年の大河ドラマ『逆賊の幕臣』への参加も決定している。

頭の体操

ことわざパズル

下の枠にある漢字を左の□に当てはめて、ことわざ、慣用句を五つ作ってください。すると、漢字が三つ余ります。余った漢字のできる慣用句は何でしょう?

□	□	の	□	わり
□	□	に	□	り
□	□	の	□	に
□	□	は	□	を
□	□	して	□	れ

得	類	交	灯	水
呼	損	仏	炊	取
一	提	耳	鐘	友
念	魚	釣	夢	馬

曇の嶺一:夕景

77年前のきょう

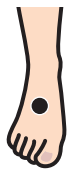
『1984』出版

1949年、英作家ジョージ・オーウェルの小説『1984』が出版された。「ビッグ・ブラザー」と名乗る独裁者が支配する全体主義国家を舞台に、監視社会の恐怖を描いたディストピア小説。作中に登場する設定や概念は、現代に通じるところがあるとして注目され、近年も定期的にリバイバルヒットしている。

ツボ

食欲不振

足の甲側で、人さし指と中指の股から足首に向かってなぞったときに最も高い所。両手の親指を両足同時に当て、優しく刺激しましょう。



明日火曜日は「ヘルシー用語辞典」をお届けします!

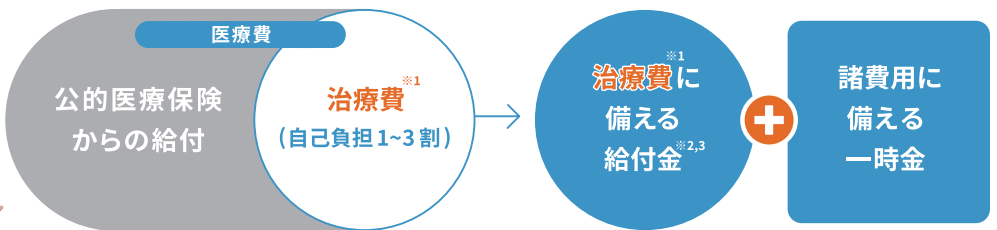
その他のツボや健康情報はコチラ▶<http://genkidas.com>



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”^{※1}に加えて“諸費用に備える一時金”^{※2,3}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