

2026

7月22日 水

発行日/2026年7月22日 (No.6458)

編集・発行所/元気das編集室

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)

元気das

Daily Magazine

BUZZ
WORD

モササウルス類

白亜紀後期(約9800万年～6600万年前)に世界中で生息していた海洋爬虫(はちゅう)類。大阪府貝塚市で1990～92年に発見された化石を再調査したところ、モササウルスの新種の可能性があることが分かった。

東京外為(米ドル)
21日17時 前営業日比

162円60銭(▼32銭)

シドニー外為(豪ドル)
21日7時半

113円63—64銭

日経平均株価
21日15時©日本経済新聞社
JLIPRESS 提供

66,232円19銭(△2,091円07銭)

生26-260722,営業開発室

フォームローラーはどう使う?

◆筋膜をほぐして体の凝りを解消

筒状のストレッチ器具「フォームローラー」とは、体の重みを利用し、筋膜の緊張を和らげるためのセルフケアアイテム。筋膜は、筋肉や内臓などを包む膜状の組織で、全身をつないで支える重要な役割を担っています。同じ姿勢で長時間座ったり、特定の筋肉を使い過ぎたりすると、筋膜の硬化や癒着が起こり、体の凝りや痛みといった不調の要因に。ローラーで圧迫し



ながら転がすことで、筋肉の柔軟性や関節の可動性が高まり、姿勢改善、疲労回復などが期待できます。

◆使い方や選び方のポイント



凝りや張りが気になる部位をフォームローラーに乗せ、ゆっくりと呼吸しながら前後左右に体を揺らしてほぐすのが基本的な使い方。1カ所につき20～30秒を目安に、気持ち良いと感じる程度の負荷を掛けてください。

最後にストレッチを行うと、より効果的です。初めて使う場合は、表面の凹凸が少なく、指で押すとへこむくらいのクッション性があるものがおすすめ。また、直径15センチ、幅30センチほどのサイズが扱いやすいでしょう。

Happy
Birthday

俳優

吉高由里子さん

1988年生まれ



スカウトをきっかけに芸能界入りし、2006年にスクリーンデビュー。08年の映画『蛇にピアス』で初主演を飾り、多くの映画賞で新人賞に輝く。その後も、連続テレビ小説『花子とアン』(14年度前期)をはじめ、映画『きみの瞳が問いかけている』(20年)やドラマ『最愛』(21年)、『星降る夜に』(23年)といった数々の作品に主演。大河ドラマ『光る君へ』(24年)でも主人公を好演し、話題を呼んだ。

今年は、映画『黒牢城』などに参加。主演ドラマ(タイトル未定)の制作も決定している。

気になる
Blu-rayキングダム
コレクターズBlu-ray BOX

春秋戦国時代、中華・西方の国「秦」。戦災孤児の信は、玉座を追われた若き王・嬴政に出会う。天下の大將軍になると一緒に誓いながらも死別した幼なじみの漂と二つの国王に力を貸し、信は玉座を奪還することに成功。しかし、これは途方もなき戦いの始まりに過ぎなかった——。壮大な物語の始まりを映像化した4作品を完全収録。



販売元:Happinet

30年前の
きょう

「Yahoo! ニュース」開始

1996年、「Yahoo! JAPAN」のニュースサイト「Yahoo! ニュース」がスタートした。新聞社や通信社などと提携し、国内や海外のニュースを無料で閲覧できるサービス。日本のニュースサイトの先駆けともいわれる存在で、現在は650以上のメディアが参画する日本最大級のサイトへと成長した。

旬 菜

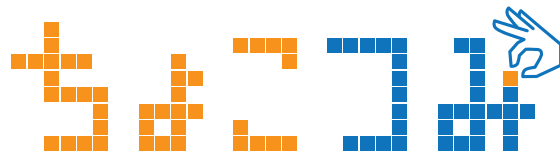
コンブ／昆布

水溶性食物繊維のアルギン酸を含み、動脈硬化予防に効果があるといわれています。ヨウ素が豊富で、新陳代謝を促進します。



明日木曜日は「元気の雑学」をお届けします!

その他の旬菜や健康情報はコチラ▶<http://genkidas.com>



ニッセイ傷害保障付積立保険

一定期間、傷害による死亡に備えながら資産形成ができる保険

15 **ご契約件数
万件
突破!**
(2025年1月～2026年3月実績)

POINT
1

満期を迎えた場合
返戻率 105.2%^{*}
の満期保険金を
受取れます!

*計算基準日:2026年7月1日

健康状態にかかわらず
(診査・告知不要で)加入できます

保険料のお払込みは、
口座振替だけでなく、
クレジットカード扱も選べます

POINT
2

満期前に解約した場合でも、
お払込みいただいた保険料と
**同額以上の金額を
受取れます!**

POINT
3

保険料のお払込みは**3年で
終了!** 毎月の払込保険料は
以下から選択できます!

3,000円 5,000円 10,000円
20,000円 30,000円

月々3,000円から資産形成
を始めることができます

※この保険の被保険者加入年齢範囲は0～49歳です。 ※過去3年以内に、この保険を解約したことがある場合、または保険料の払込みがないことによりこの保険が解除されたことがある場合は、あらためてこの保険に加入することはできません。(2026年6月現在)

ご検討に際してご留意いただきたい点

- 当資料に記載のお支払事由や給付に際しての制限事項は、概要や代表事例を示しておりますので、あくまで参考情報としてご利用ください。
- 詳しいご検討にあたっては、保険金等の支払事由や保険金等をお支払いできない場合等(※)、ご留意いただきたい点がございましたので、「契約概要」「注意喚起情報」「ご契約のしおり一定款・約款」を必ずご確認ください。※支払事由の詳細(所定の事由等)、支払限度、不担保期間、免責事由、保険契約の消滅等
- 当資料でご紹介しております商品の「契約概要」などを希望される場合には、お客様の取扱担当者にお申し出いただくか、最寄りのお客様窓口にご請求ください。



日本生命保険相互会社

(©日本26-1359, 26/6/29, 商品開発G)