

2026

8月

3

月日

元気das

WELLNESS

Daily Magazine

発行日/2026年8月3日 (No.6466)

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)

東京外為(米ドル)
31日17時 前日比

160円20-21銭(△3円52銭)

シドニー外為(豪ドル)
31日7時半

112円23-25銭

日経平均株価
31日15時©日本経済新聞社
JLIPRESS 提供

64,362円02銭(△2,494円59銭)

生26-260803,営業開発室

室内で「できる」有酸素運動

◆日焼けの心配も不要

ダイエットのためにウオーキングやジョギングに挑戦しても、長続きしないという人は、家の中でできる有酸素運動から始めませんか？ 天候や気温に左右されず、自分のタイミングで取り組み、習慣にしやすいのがメリットです。

<ハーフスクワット>

腰を深く下ろさない「ハーフスクワット」は、体への負荷が少ない有酸素運動になります。



- ①足を肩幅くらいに開き、膝と爪先を少し外側に向けて立つ
- ②膝が90度になるまで、お尻を後方にゆっくり下ろす
- ③一度静止し、ゆっくりと①の姿勢に戻る

リズムカルに一定のペースで動き続けることが、脂肪燃焼のカギ。1セット20回行い、30秒～1分のインターバルを挟んで、2～3セットを目安にしましょう。

<もも上げ>

シンプルな動作で、家事の合間などに取り組みます。

- ①両足をこぶし1個分ほど開き、背筋を伸ばして立つ。腕は自然な位置に下ろす



- ②腕をしっかりと振りながら、左右の太ももを交互に地面と平行になる高さまで上げる

1セット30秒、3セットを目安にしましょう。

197年前の
きょう

『ウィリアム・テル』初演

1829年、パリの王立音楽アカデミー劇場で、オペラ『ウィリアム・テル』の初演が行われた。ドイツの劇作家フリードリヒ・シラーの戯曲を、イタリアの作曲家ジョアキーノ・ロッシーニが歌劇化。14世紀のスイスを舞台に、民衆が自由を求めて戦う姿を描いた壮麗なオペラで、初演は大成功に終わった。

Happy
Birthday

俳優・日本舞踊家

藤間爽子さん

1994年生まれ



幼少期より紫派藤間流の初代家元である祖母に師事し、7歳の時に歌舞伎座で初舞台を踏む。2017年、連続テレビ小説『ひよっこ』で俳優デビュー。翌年の舞台『半神』で主演を務める。21年に、三代目藤間紫を襲名。その後も、ドラマ『マイファミリー』や『silent』(ともに22年)といった話題作に参加し、『つづ井さん』(24年)でドラマ初主演を飾った。

今年は、舞台『砂の女』やドラマ『ドラフトキングーBORDER LINEー』、来月公開の映画『ナギダイアリー』などに出演している。

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。余った漢字でできる慣用句は何でしょう？

□	つ	□	が	□
□	の	□	り	□
□	の	□	い	□
□	に	□	る	□
□	□	□	が	り

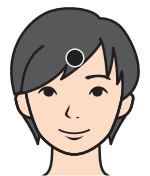
猿入大笑待
方小尻船狐
間乗夏花塞
嫁袖八

畠山重信

ツボ

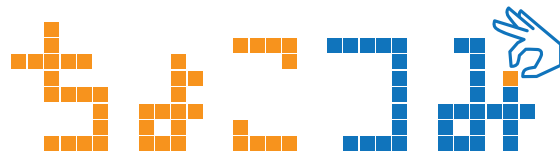
しわ

顔の中心線上で、眉毛と髪の生え際の中央。人さし指と中指を当て、円を描きながら強めに押しもむように刺激しましょう。



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>



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すので、「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)