

2026

8月

6

木
日

元気だす

Daily Magazine

発行日/2026年8月6日 (No.6469)

編集・発行所/元気だす編集室

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)

BUZZ
WORD 白鳥とコウモリ

東野圭吾さんの傑作ミステリーを実写化した映画。松村北斗さん(SixTONES)と今田美桜さんがW主演を務め、9月4日に公開される。主題歌は、大森元貴さん(Mrs. GREEN APPLE)が書き下ろした『灰色』。

東京外為(米ドル)
5日17時 前日比 157円71-72銭(△10銭)シドニー外為(豪ドル)
5日7時半 111円17-19銭日経平均株価
5日15時 66,300円44銭(△2,342円91銭)©日本経済新聞社
JULIPRESS 提供

生26-260806,営業開発室

子どものあせもを正しくケア

◆日々のスキンケアで予防

暑い季節に気になる「あせも」は、汗の通り道である汗管が詰まり、皮膚の内側に汗がたまって起こる皮膚トラブル。

赤ちゃんや小さな子どもは汗をかきやすく、肌がデリケートで、あせもがしやすいため、日々のスキンケアで予防しましょう。汗をかいたらぬれタオルで優しく拭き、小まめに着替え・おむつ替えを。肌が乾燥す



るとバリア機能が低下し、あせもができやすくなるので、クリームや軟膏で保湿することも大切です。

◆できてしまったときの対処法



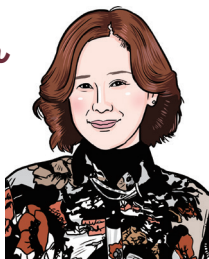
透き通った小さな水ぶくれができる「白いあせも」は、ごく軽度で、正しいスキンケアを続けていれば自然に治ります。一方、1〜2ミリ程度の発疹ができる「赤いあせも」は、痛みや強いかゆみを伴います。かいてしまうと皮膚が傷つき、悪化する恐れがあるため、赤ちゃんや子ども向けのステロイド外用薬で速やかに炎症を抑えましょう。1日2〜3回から様子を見て、改善していれば、回数を減らしていきます。1週間たっても効果がない場合は、医療機関を受診してください。

Happy
Birthday

作詞・作曲・編曲家

梶浦由記さん

1965年生まれ



1993年、音楽ユニット・See-Sawのキーボーディストとしてデビュー。95年よりソロで活動し、2004年にソロプロジェクト・FictionJunctionを始動させる。20年には、作詞・作曲したアニメ『劇場版「鬼滅の刃」無限列車編』の主題歌『炎』が日本レコード大賞を受賞。23年に自身初の武道館公演を開催し、成功を収めた。

現在は、「魔法少女まどか☆マギカ」、「ソードアート・オンライン」シリーズといったアニメの劇伴を担当するほか、人気歌手への楽曲提供など、マルチに活躍している。

100年前の
きょう

女性初の英仏海峡横断

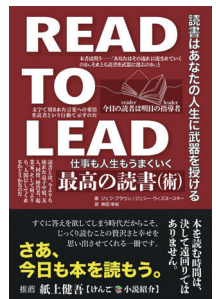
1926年、米国の水泳選手ガートルード・イーダリーが、女性で初めて英仏海峡の横断遠泳に成功した。フランスの岬から英国の海岸までを14時間39分で泳ぎ切り、それまでの最速記録を2時間近く短縮。英仏海峡は、最短距離で約34キロだが、潮流の影響を受けるため、実際には50〜60キロ泳ぐといわれる。

気になる
BOOK

仕事も人生もうまくいく 最高の読書(術)

ジェフ・ブラウン ジェシー・ウィズヌースキー 著
柴田幸裕 訳/ガイアブックス

人間の脳は、書物を通じて高次の認知機能器官へと進化してきた。しかし今、スマートフォンとSNSが「短時間・早く」という文化を生み出した。その流れに流されるのか、それとも読書を武器に選ぶのか——。本書は、ストレス軽減・集中力向上・人間関係の充実など、生活のあらゆる面で読書がもたらす好循環を、研究データと著者の体験を基に解説する。



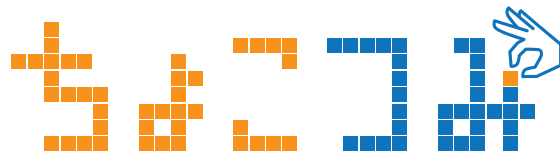
元気の雑学

〇キロ増えたら要注意?

20歳前後の頃と比べ、中年期に体重が5キロ以上増えていると、生活習慣病のリスクが高まることが分かっています。加工度の低い食品や低GIの食品を選んだり、運動を習慣化したりして、体重を管理することが重要です。

明日金曜日は「こんなとき→このメニュー」をお届けします!

その他の元気の雑学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)