

2026

9月

7日

発行日/2026年9月7日 (No.6486)

編集・発行所/元気das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)

元気das

Daily Magazine

WELLYNESS

東京外為(米ドル)
4日17時 前日比

156円30-31銭(△73銭)

シドニー外為(豪ドル)
4日7時半

112円21-23銭

日経平均株価
4日15時©日本経済新聞社
JLIPRESS 提供

65,020円94銭(△806円46銭)

生26-260907,営業開発室

ヨガで内臓機能UP!

◆内臓をしっかり動かす

季節の変わり目は、自律神経が乱れやすく、さまざまな不調が表れます。夏の疲れが残っているという人におすすめのヨガポーズを紹介。おなか周りをストレッチして深く呼吸することで、内臓機能の活性化が期待できます。

<サギのポーズ>

脚を体に引寄せると、腹筋がマッサージされます。足裏をつかめなければ、足首辺りに手を添えてもOKです。

①両足を前に伸ばして床に座り、

右膝を曲げてかかとを太ももの横に置く

②左膝を曲げ、両手で左右から抱えるように足裏をつかむ

③背筋を伸ばし、左脚を少しずつ斜め上へ伸ばす

④左膝が真っすぐになった状態で3〜5呼吸キープする。反対側も同様に行う

<かんぬきのポーズ>

体側を伸ばし、内側にある腎臓や肝臓を刺激します。

①両膝立ちになり、左脚を真横へ真っすぐ伸ばす

②左手を太ももの上に添え、息を吸いながら右手を真っすぐ上に上げる

③息を吐きながら、上半身を左に倒して3〜5呼吸キープする。反対側も同様に行う



俳優

山崎賢人さん

1994年生まれ



2010年に俳優デビュー。翌年の『管制塔』で、映画初出演にして初主演を飾る。15年度前期の連続テレビ小説『まれ』で注目を浴び、同年の映画『ヒロイン失格』と『orange-オレンジ-』で日本アカデミー賞新人俳優賞に輝いた。

『今際の国のアリス』や『キングダム』、『ゴールデンカムイ』といった、人気漫画を原作とする実写ドラマ・映画の主人公に相次いで起用され、成功を収めてきた。来年公開の映画『殺人の門』や『腹をくくって』、28年の大河ドラマ『ジョン万』でも主演を務める。

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?

□	□	は	□	□	の	□
□	□	□	し	む	べ	し
□	□	は	□	の	□	し
□	□	に	□	□	ら	ず
□	□	に	□	□	な	し

邪傘大学愚
如灯道風風
王朝元要病
智秋雨火問
親万立

C 平 4 画 漢 字 5 景

90年前の
きょう

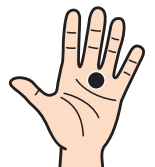
「フクロオオカミ」が絶滅

1936年、オーストラリアのタスマニア島にある動物園で飼育されていた「フクロオオカミ」の最後の一頭が死亡した。フクロオオカミは、タスマニア島のみに生息していた大型の肉食有袋類。家畜を襲ったため、駆除の対象となって次第に数が減っていき、1900年代初めにはすでに希少な存在となっていた。

ツボ

歯の痛み

手のひら側で、中指と薬指の付け根から1センチほど下がった辺り。手を支えるように持ち、親指で上下に刺激しましょう。



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>

日本生命は全国の自治体と協定等で連携し、
健康増進・疾病予防に関する取組みを推進しています

ご存知ですか? あなたの街の「がん検診」

市町村で受診できるがん検診は
「無料」または「少額の自己負担」で受けられます
(※市町村により異なります)

市町村でのがん検診について、詳細は以下の
サイトよりお住まいの区域をご確認ください

がん対策推進企業アクション
ホームページ

あなたの街の「がん検診」
市町村別 がん検診に関する
お問い合わせ先



URL

[https://www.gankenshin50.mhlw.go.jp/
contact-by-municipality/contact.php](https://www.gankenshin50.mhlw.go.jp/contact-by-municipality/contact.php)

※随時更新されていますが、
古い情報が含まれている
場合があります

がん対策推進企業アクション 市町村別がん検診

検索

がん対策推進企業アクションとは



がん検診受診率向上と治療と仕事の両立支援を目指す、
厚生労働省の委託を受けた国家プロジェクト。
職域におけるがん検診受診率向上を企業連携で推進して
いくことで、“がん”と前向きに取り組む社会気運を醸成。企業
が率先して「がん検診受診」の大切さを呼びかけることにより、
受診率60%以上を目指します。

日本生命は「がん対策推進企業アクション」の推進パートナー企業
として、がん検診受診の大切さを呼びかけています