

2026

9月14日

発行日/2026年9月14日 (No.6491)

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

WELLNESS

東京外為(米ドル)
11日17時 前日比

154円20—23銭(▼80銭)

シドニー外為(豪ドル)
11日7時半

110円53—54銭

日経平均株価
11日15時©日本経済新聞社
JLIPRESS 提供

64,011円34銭(▼1,259円61銭)

生26-260914,営業開発室



◆自分の肌に合わせた選択を

毎日の洗顔に利用するせっけんや洗顔フォーム。肌質や肌の状態によっては、洗顔料を使うと必要な皮脂まで落としてしまい、乾燥やバリア機能の低下を招く恐れがあります。乾燥や肌の揺らぎが気になるときにおすすめの「お湯だけ洗顔」です。肌への負担を軽減しながら、皮脂や汚れを適度に洗い流し、肌本来の潤いをキープ。毛穴の開きやニキビといった、刺激が原因となる肌トラブルの改善にも有効です。



◆実践のポイント

一方、お湯のみでは、メイクや古い角栓などを落とし切れない場合も。そのため、朝はお湯洗いにして、メイクをした日の夜はクレンジングと洗顔料を使用するなど、コンディションに合わせて変えると良いでしょう。お湯だけ洗顔を行うときは、まず手を清潔にし、ぬるめのお湯で優しく洗います。乾燥肌は25～30度、普通肌は30～35度、脂性肌は35～40度の水温が目安です。洗顔後は化粧水や美容液で十分に保湿し、潤いを守ってください。



アーティスト

大森元貴さん

1996年生まれ



ロックバンド、Mrs. GREEN APPLEのフロントパーソンで、全楽曲の作詞・作曲を担当。メジャーデビュー5周年を迎えた2020年、バンドが活動休止を発表する。22年には、現在の3人体制で再始動。数々のヒット曲を生み出し、25年の“世界で最も売れたアーティスト”で13位にランクインした。

大森さんは、ソロ活動も精力的に展開。俳優として、映画『#真相をお話します』(25年)で主演を務めたほか、連続テレビ小説『あんぱん』(同年度前期)などに出演している。

頭の体操

足し算熟語クイズ

(例)のように、漢字のパーツを組み合わせて二字熟語を作ってください。

(例) 木+心+里+王+目=理想

① ト+屈+夕+土=□□

② □+心+門+禺=□□

③ 雨+米+云+舛+魚=□□



筆順③ 罌罌② 罌罌①④: 罌罌

126年前の
きょう

「津田塾大学」創設

1900年、「津田塾大学」の前身である私塾「女子英学塾」が、東京・麹町(現在の千代田区)に開校した。日本初の女子留学生として米国へ渡った津田梅子が、帰国後に留学生仲間の大山捨松、瓜生繁子らと共に創設。学生の個性を重んじる少人数教育を掲げ、全国から集まった10人が第1期生として学んだ。

ツボ

ストレス

眉頭のやや下のくぼみ。目を閉じて両手の親指を当て、上に向かって軽く刺激しましょう。



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>

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