

2026

10月5日

発行日/2026年10月5日 (No.6503)
 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

WELLNESS

東京外為(米ドル)
 2日17時 前日比 157円58—59銭(△80銭)

シドニー外為(豪ドル)
 2日7時半 109円50—52銭

日経平均株価
 2日15時 68,309円46銭(▼647円26銭)
©日本経済新聞社 JIPIPRESS 提供

生26-261005,営業開発室

ヒップアップで冷えを改善

◆代謝アップにも効果的

お尻は関節の動きが少なく、体脂肪が付きやすい部位です。体の中でも特に大きな筋肉「大殿筋」を鍛えることで、ヒップラインが引締まるだけでなく、基礎代謝の向上や冷え・むくみの改善につながります。

<ヒップスラスト>

- ①膝くらいの高さ(40～50センチ)の台を用意し、肩甲骨の下辺りが台に乗るようにしてもたれかかる
- ②脚を肩幅くらいに開き、爪先と膝は少し外側に向ける
- ③お尻を締めながら腰を持ち上げ、最も高い位置で3秒間キープ

- ④股関節を「く」の字に曲げるようにして、お尻を床方向に下ろす



③～④を10回で1セット、3セットを目安に行いましょう。

<ドンキーキック>

- ①床に四つんばいになる
- ②右の膝をほぼ直角に保ったまま、足裏で天井を蹴るように、太ももが床と平行より高くなるまで脚を上げる
- ③脚をゆっくり下ろし、膝が床につくギリギリのところで止める



- ④②～③を15回繰り返す。左右を替えて同様に行う3セットを目安にしてください。



俳優

前原瑞樹さん

1992年生まれ



大学在学中から劇団・青年団に所属し、若きバイプレーヤーとして活躍。自身の実体験を基にした映画『アボカドの固さ』(2020年)では、本人役で主演を務めた。24年には、金子大地さん、三村和敬さんと共に、俳優ユニット・惚てってるズを旗揚げ。連続テレビ小説の常連で、『ばけばけ』(25年度後期)など4作に参加している。

近年は、ドラマ『じゃあ、あんたが作ってみよう』(25年)や『九条の大罪』、大河ドラマ『豊臣兄弟!』、映画『禍禍女』(すべて今年)などで、存在感を放っている。

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、漢字が四つ余ります。余った漢字のできる慣用句は何でしょう?

□	よ	り	□	め	よ
□	で	□	を	□	む
□	し	て	□	□	し
□	は	□	□	の	□
□	□	の	□	し	み

鹿案籠寄隗
 汲功勞塗無
 始外苦恋秋
 思炭水笛

© 2025 日本経済新聞社

9年前の
きょう

カズオ・イシグロにノーベル賞

2017年、スウェーデン・アカデミーが、作家のカズオ・イシグロ氏にノーベル文学賞を授与すると発表した。イシグロ氏は、1954年に長崎県で生まれ、5歳で英国へ移住。82年に『遠い山なみの光』でデビューした。貴族に仕える執事の半生を描いた『日の名残り』(89年)はブッカー賞に輝き、映画化もされた。

ツボ

食べ過ぎ防止

手のひらの親指の下の膨らんだ部分で、人さし指の下から手首までのライン。親指と人さし指でやや強めにつまんでは離すという動作を、20回ほど繰り返しましょう。



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▶<https://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