2026
11月2日（月）

元気das WELLNESS
Daily Magazine

発行日／2026年11月2日（No.6522）
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）30日17時 前日比　157円55銭（△27銭）
シドニー外為（豪ドル）30日6時半　110円77－98銭
日経平均株価 30日15時　63,290円11銭（▼1,369円36銭）
©日本経済新聞社 JIJIPRESS 提供

生26-261102,営業開発室

相撲の動きでトレーニング

◆関節の柔軟性も向上

伝統の中で育まれた「相撲」の姿勢や動きは、通常の筋トレでは鍛えにくい深層部の筋肉を使います。特に、下半身の大きな筋肉に働きかけ、体幹を強化する効果も期待できます。

【四股】

股関節の柔軟性を高め、骨盤を安定させるのに役立つため、腰痛改善にもおすすめです。

①脚を肩幅より広めに開いて立つ。爪先を120度くらいに開いて、膝と爪先の向きをそろえる
②すねを床と垂直に保ったまま、太ももが床と水平になるくらいまで腰を落とす
③一方の脚に体重を乗せ、反対の脚の膝を伸ばして上げる。左右交互に10回ずつ行う



【鉄砲】

力士が柱に向かって行う稽古。肩甲骨周りがほぐれ、肩凝り予防につながります。

①脚を肩幅に開いて立ち、爪先をやや外側に向ける。膝は軽く曲げ、腰からやや前傾姿勢になる
②肩の力を抜き、肘を80～90度に曲げて両手を胸の前に出す
③肩甲骨から動かすことを意識しながら、右腕を左斜め前にしっかりと伸ばす
④伸ばした腕を、肘を上げながら戻す。左右交互に3セットが目安



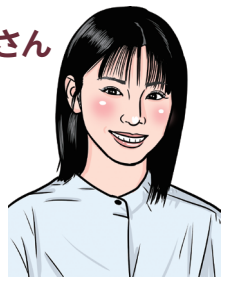
152年前のきょう

「読売新聞」創刊

1874年、日本初の本格的な大衆啓発紙として、「読売新聞」が創刊した。紙面は横長の半紙大で、表裏2ページで構成。題号は、江戸時代の「読みながら売る」瓦版の販売方式に由来する。漢字のルビを話し言葉風に記してあり、大衆にも読みやすいと評判を呼んだ。当初は隔日刊だったが、翌年5月から日刊に移行。

Happy Birthday

俳優
當真あみさん
2006年生まれ



2020年に芸能界入りし、22年に『妻、小学生になる。』でドラマデビュー。同年の劇場アニメ『かがみの孤城』で、声優初挑戦にして主人公に抜てきされる。以降も、数多くの作品で存在感を発揮。昨年には、ドラマ『ちはやふる―めぐり―』で連続ドラマ初主演、『ストロベリームーン 余命半年の恋』で長編映画初主演を飾った。

今年は、映画『人はなぜラブレターを書くのか』や舞台『ハムレット』などに参加。映画『終点のあの子』や劇場アニメ『パリに咲くエトワール』では主演を務めている。

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。余った漢字でできる慣用句は何でしょう？

□ら ぬ が □
□き □に □
□□に □む
□よ り □ち
□□に □る

煮富蜂御大
面船仏育秋
氏存春芋泣
知乗

答え：芋の煮えたも御存じない

ツボ

喉の痛み

土踏まずのカーブの一番高い所。内側に向かって親指で刺激しましょう。



明後日水曜日は「旬菜」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

がん対策推進企業アクション 市町村別がん検診 検索

※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とは

がん対策推進企業アクション

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

NISSAY

※がん検診は、正しい方法を正しく行うことで、がんによる死亡リスクの低下が期待できる一方、「エックス線検査による放射線被ばく」等のデメリットがあるとされています。がん検診に対する理解を深め、健康と安心のために適切に利用してください。詳細については「がん検診についての解説ビラ」をご覧ください。

生24-3138,商品開発G