

アントレ Entrée

No.66
2010 / Winter

三菱電機健康保険組合

Entréeはお持ち帰りになって、ご家族でご覧ください。



新春特別企画

特定健診・保健指導を 本格実施します

三菱電機健康保険組合 橋本 法知 理事長…2

健康の値段っていくらでしょう？

5回連載 新シリーズ 自分の健康を考える

健康と人生	6
健康の値段	7

読者のメタボ対策成功の秘訣をご紹介します!

特定保健指導の現場から	8
-------------	---



アンコール遺跡
(Angkor)
【カンボジア・文化遺産】

12世紀前半、アンコール王朝のスールヤヴァルマン2世によって、ヒンドゥー教寺院として建立。アンコールは王都、ワットは寺院を意味する。自然損傷が進み、日本政府のチームが長年修復にあたったことでも知られている



生活習慣 変えてのぼそう 健康寿命

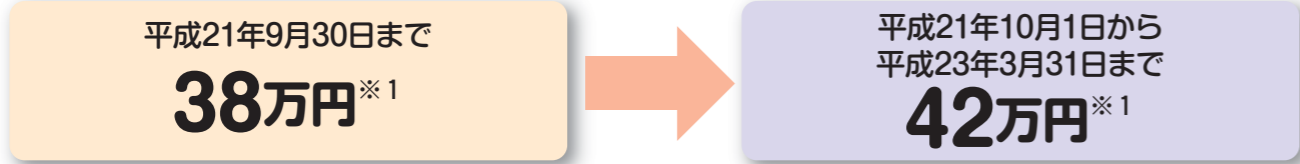
三菱電機健康保険組合ホームページ

<http://www.MitsubishiElectric.co.jp/kenpo/>

安心できるご出産のために 出産育児一時金の支給額が42万円に 引き上げられました



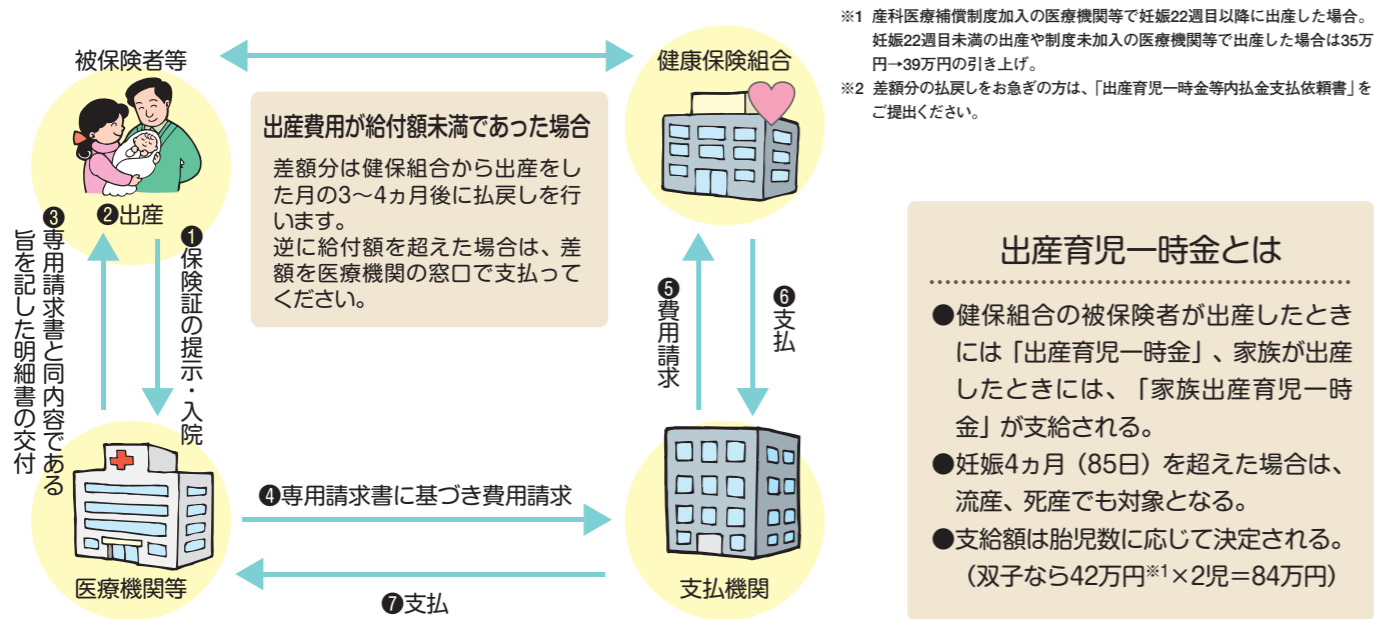
安心できる出産のため、また少子化対策のため、法改正により平成21年10月から出産育児一時金の支給額が4万円引き上げられました。この措置は、平成23年3月末までの暫定的なものとなります。



事前にまとまった出産費用を用意しなくても大丈夫

これまでは原則、出産時に医療機関等の窓口で費用全額を支払い、後日健保組合へ出産育児一時金を申請するという流れでした。平成21年10月1日からは直接支払制度が導入され、原則として、健保組合から医療機関等へ出産育児一時金が直接支払われる仕組みができました。この制度

を利用すれば、皆さまが窓口で支払う金額は、出産費用のうち42万円(※1)を超える分のみとなり、まとまった出産費用を事前に用意する必要がなくなります。もし、出産費用が42万円(※1)よりも少ない場合には、健保組合より出産をした月の3~4ヵ月後に自動的に差額分の払い戻しを行います。(※2)



出産育児一時金とは

- 健保組合の被保険者が出産したときには「出産育児一時金」、家族が出産したときには、「家族出産育児一時金」が支給される。
- 妊娠4ヵ月(85日)を超えた場合は、流産、死産でも対象となる。
- 支給額は胎児数に応じて決定される。(双子なら42万円※1×2児=84万円)

任意継続被保険者(任継)・特例退職被保険者(特退)の皆様へ

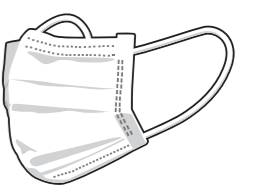
保険料納付証明書について

『平成21年保険料納付証明書』は、平成22年1月下旬に郵送されます。確定申告で必要となりますので大切に保管してください。

TOPICS

インフルエンザにかかったら？

昨年より流行がつづく新型インフルエンザに加え、季節性インフルエンザの流行のシーズンとなりました。今回は、前回より予防についてとりあげましたが、今回はかかってしまった場合などの対処法をお伝えします。予防と同じく、基本的な対処法は新型、季節性ともに共通しています。



インフルエンザにかかったかな？

- インフルエンザの主な症状は、右記のとおりです。また、感染者との接触歴があることなども、診断の参考となります。
- ・突然の38度以上の高熱
 - ・咳、鼻汁、のどの痛みなどの呼吸器症状
 - ・倦怠感、筋肉痛、悪寒、頭痛などの全身症状

受診するタイミングは？

持病のある方など、感染することで重症化するリスクのある方は、なるべく早めに医師に相談しましょう。健康な方でも、以下のような症状を認めるときは、すぐ医療機関を受診してください。

小児

- ・呼吸が速い、息苦しそうにしている
- ・顔色が悪い(土気色、青白いなど)
- ・嘔吐や下痢が続いている
- ・落ち着きがない、遊ばない
- ・反応が鈍い、呼びかけに答えられない、意味不明の言動がみられる
- ・症状が長引いて悪化してきた

大人

- ・呼吸困難または息切れがある
- ・胸の痛みが続いている
- ・嘔吐や下痢が続いている
- ・3日以上、発熱が続いている
- ・症状が長引いて悪化してきた

医療機関を受診するときは？

医療機関を受診する前に、必ず電話で連絡をし、受診時間や入り口等を確認してください。受診するときは、マスクを着用する等の「咳エチケット」を心がけるとともに、極力、公共交通機関の利用を避けてください。

インフルエンザの治療法は？

主な治療法は、抗インフルエンザウイルス薬(タミフル・リレンザ)の投与です。この薬は、インフルエンザの症状がさらにひどくなるのを抑え、症状が出ている期間を短縮します。ただ、インフルエンザウイルスが増えていく時期に効果が期待されますので、発症後時間が経っている方は処方されないケースもあります。また、症状を緩和させる目的で、解熱薬や去痰薬、鎮咳薬などが処方されることもあります。

自宅での治療となった場合どうすればよい？

- ### 本人
- ・咳エチケットを守りましょう
 - ・手をこまめに洗いましょう
 - ・処方されたお薬は指示通りに最後まで飲みましょう
 - ・水分、栄養、睡眠を十分にとりましょう
 - ・無理せず、仕事は休んで休養しましょう

- ### 同居の家族
- ・看護した後など、手をこまめに洗いましょう
 - ・可能なら患者と別の部屋で過ごしましょう
 - ・患者と接するときは、なるべくマスクをしましょう
- ※持病のある方、乳幼児、妊婦などハイリスクの方が同居している場合は別の部屋で過ごすなど、より確実な感染予防を心がけましょう。
- ※感染予防のために…熱が下がってから2日目まで、できれば症状が出た日の翌日から7日目までは、周りにうつす可能性がありますので、外出は控えましょう。

【詳しい情報・最新情報が知りたい】厚生労働省・新型インフルエンザ関連対策情報 <http://www.mhlw.go.jp/buna/kenkou/kekaku-kansenshou04/>
 国立感染症研究所・感染症情報センター http://idsc.nih.gov/jp/disease/swine_influenza/

2008年4月にメタボ対策（特定健診・保健指導）がスタートして3年目を迎えます。2年間の準備期間（ホップ、ステップ）の段階を経て、今年は本格実施（ジャンプ）の年。事業所単位で特定保健指導の体制は整いつつあり、いよいよ全事業所で開始です。

健康な生活を送るうえで大事なことの一つは良い生活習慣を保つことですが、具体的な生活習慣改善活動がMHP21活動であり、メタボ対策と併せてMHP21活動の活性化を図る予定です。

とはいえ、一人ひとりが自分のこととして目的意識を持たないと行動にはつながりません。そのためには、自分の健康観を見直す必要があり、その一助と

なるよう、株式会社ウェル・ビーイングの鈴木誠二氏によるエッセーの連載を今号から開始します。（5回シリーズ）

エッセーは毎号「健康と人生」「健康の価値」をテーマとした2本立ての構成で、三菱電機健保の関連データも盛り込んでいただきます。

望ましくない生活習慣の改善や、良い生活習慣の定着化について、著者の経験や実績を通じた示唆に富むお話が盛りだくさんです。どなたでも気軽に読める内容ですので、日頃の行動にも活かしてみてください。お楽しみに。

テーマ：健康と人生

「健康と人生」

新年を迎え、皆さんはどんなことを祈りましたか？

ご家族・ご自身の「健康」を祈願された方も多いと思います。

でも初詣の帰りにお神酒でも飲んでいい気分になったとたん、さっきの気持はどこへやら、これまでの感心しない生活習慣に戻ってしまうのも人間の性（さが）かも知れません。

今、国を挙げてメタボリックシンドローム抑制運動をしています。肥満が解消すると、高血圧症、糖尿病、脂質異常症も減少するからです。しかし、生活習慣病は別名「わかっちゃいるけどやめられない病」とも言うほど、知識が行動に結びつかない厄介なしろものです。

西洋には「健康は全てではない。しかし、健康を失うと全てを失う」ということわざがあります。私は「健康のためなら死んでもいい」という人に会ったことがないので、健康が人生の目的でないのは確かなようです。

思うに、人は何か大切なもののためにいのちを削り、大事のためにいのちを賭けるようです。しかし、削るべきいのちが僅かだったり、病気で十分に動け

なかったらどうでしょう。そう考えた時、「健康は全てではない。しかし、健康を失うと全てを失う」という意味の深さが増してくるよう、私は感じます。

自分の「やりたいこと」ではなく「やらなければならないこと」をたくさん持ちながら、日々忙しく働いている皆さん。1年に1回くらい、「自分が一番大事にしているものは何か？」「自分がいのちを削ってでもしたいと思っていることは何か？」を考えてもいいのではないのでしょうか。なぜなら、私たちは10年後も20年後も生きていくという保証がない中で生きていくからです。

次の空欄に①あなたがこの人生でどうしてもやりたいこと②あなたが守りたい大切な人を書いてみてください。そして、①と②はあなたが健康を失っても実行できるかどうか③に書いてみてください。最後に、④に「健康も病気も今なら選択できますが、どうしますか？」と聞かれたらどう答えるかも書いてみてください。

- ① ()
- ② ()
- ③ ()
- ④ ()

健康は大切なので、多くの方は来年のお正月も「家族みんなが健康でありますように・・・」と祈るでしょう。しかし、大病を経験したことのない人や持病がない人は、健康であることが当たり前となっているので、正月をピークに、また意識の深層へと沈んでいくのです。

それを防ぐために、先の4項目を大書して、家族全員が見える所に貼っておくことをお勧めします。

人は年齢や性別等によって、病気のなりやすさが異なります。私たちが14万人の方の医療費を分析した結果^{*}、40代から高血圧症が増え始め、50代の男性ではそこから心臓または脳の血管が詰まる（梗

塞）、あるいは切れる（血管破裂）という現象が増え始めます。エストロゲン（卵胞ホルモン）は動脈硬化を引き起こす中性脂肪やコレステロールの上昇を抑制し、脳血管疾患や、心筋梗塞などを起こしにくくしていると言われています。しかし、この女性ホルモンも閉経を機に減少し、男性の発症率に近づきます。

40代からは乳がんが急増しますので、定期健診とともにがん検診を受診されることをお勧めします。

「あまりにも身近にあるがゆえに忘れがちな大切なもの」それを日々忘れないことが、健康と幸せへの第一歩かも知れません。

※株式会社ウェル・ビーイング 調べ

テーマ：健康の価値

「健康の値段」

皆さんは自分の健康を金額に換算して考えたことがありますか？全く健康上問題のない人であれば、医療費は0円です。しかし、三菱電機健康保険組合に加入している方の場合（年間1人当たり）、若年層から40歳代で10万円前後、50歳代から数字が急激に伸び始めて20～30万円台、70歳以降には40万円を超えてしまいます。

自己負担が3割として、例えば4人家族の場合、単純計算で数十万円を持ち出している計算です。その差、数十万円・・・大きいですね。そこに、病院までの交通費や家族の労働賃金まで計算すると、病気は家計を直撃する経済的損失であることがわかります。

10円でも安い卵を買いに隣町まで行っても、その蓄えはアツという間になくなってしまいます。経済的に考えると、どんな保険に入っていようと、病気にならないことに勝るものはありません。

次は、早期発見・早期治療です。今、三菱電機健康保険組合では、特定健診や生活習慣病健診

を、皆さまから徴収した保険料を使って実施しています。そして、生活習慣病の傾向にある方々（メタボ対象者）には、そのリスクを低減するための支援（特定保健指導）も保険料を使って行っています。それらは全て、組合員の方々の医療経済的損失を防ぐとともに、皆さまに健康的な生活を送っていただくためのものです。

ちなみに、私の試算ではタバコをやめると、心筋梗塞や舌がん・咽頭がんのリスクが低減し、年末にはちょっとした旅行代が浮きます。

これは、年頭に決意することで半分は成功し、パートナーや家族の応援をもらって続けることであと半分は成功する正夢です。



鈴木 誠二

1985年名古屋大学大学院にて農学博士の学位取得。86年テルモ株式会社に入社。医薬食品や特定保健用食品の開発・マーケティングに携わる。2001年地域や健保を対象とした予防医学のコンサルティング会社 株式会社ウェル・ビーイン

グ（顧問：日野原重明）を設立。現在は代表取締役として公衆衛生や産業衛生における効果的・効率的保健事業の実施支援や生活習慣病の予防を中心に活躍中。企業・大学・自治体での講演活動も多数。



三菱電機 情報技術総合研究所

対象者 宮田 裕行 さん
指導スタッフ 鍋谷 由香(保健師)

ご本人の健康への取り組み

中年のメタボ腹に悩んでいた頃、体重減少の明確な目標と更なるウォーキング歩数の増加を指導して頂きました。幸いにも所内でウォーキングラリーも始まったため、これをよい機会と捉え、仲間と競い合いながらその歩数を伸ばしました。休日のジョギングも加味して、目標をクリアすることができました。皆さんに心から感謝します。

！ スタッフより支援したポイント 歩数の見直しと体重目標の設定

宮田さんは以前から1日1万歩の健康作りに励んでおられました。しかし、体重に変化がみられず悩んでおられましたので、一緒に歩数の見直しと体重の目標値を決めました。目標が数値として具体的になったことでセルフモニタリングしやすく、結果につながったのではないかと思います。宮田さんの努力が結果となり私も本当に嬉しく思っています！

今回から始まりました、「特定指導の現場から」。各事業所での特定保健指導とご本人の努力の結果、成功している事例をレポート。皆さんも、ぜひメタボ対策の参考にしてください。

1日1万歩って大変ですよ～
これも仲間と競い合って
出来たことですね



宮田 裕行 さん 鍋谷 保健師

成果

08年10月～09年5月(6ヶ月)

体重 **-3.7kg**

腹囲 **-4.7cm**

・09年度9月健診で「体重-4.3kg、腹囲-8cm」になりました！
・血液データは全て正常値になりました！

三菱電機ライフサービス 姫路支店

対象者 堀川 浩文 さん
指導スタッフ 松井 朋子(管理栄養士)

ご本人の感想と健康への取り組み

『今年こそ運動するぞ』と目標を立ててみたものの『さて何を?』そんな時にメタボ宣告。『やばい!』そこでWii fit を始めました。毎回ばっちり数字に表れる体重とBMI。減ると、楽しくなる、なる。自然と食事野菜中心に。途中の停滞時も『有酸素運動を』とアドバイスをもらい、結局半年で10キロ減!『やったぜ!』

！ スタッフより支援したポイント 食事のとり方の見直し

初回面談時に『減量』を希望され、食事の内容をお聞きすると野菜不足、肉・魚などの主菜や炭水化物同士の組み合わせと摂取量が多いように気づきました。アドバイスとして、1食に主菜と炭水化物は1品にして欲しいことと、満腹感を得たり脂肪の吸収を抑えるためにも野菜から食べていただくことをお勧めしました。さらにご自身で『減量』に向けての取組みについて熱心に勉強されたことを着実に実行され『減量』に成功されました。最後になりましたが奥様のご協力とお子様のエールに感謝いたします。

家族の協力があっての成功です。
しかし、半年で10kgってすごい!!



堀川 浩文さん 松井 栄養士

成果

09年3月～9月(6ヶ月)

体重 **-10.1kg**

腹囲 **-8cm**



メタボ対策継続のポイント

メタボ対策をする上で、ダイエットなどを継続させるためのポイントを順次紹介して行きます。メタボ対策に限らず、誰もが思い当たる節があるのではないのでしょうか? ぜひご覧ください!

三日坊主はあなただけではない! やる気は体から

お正月に「今年こそは〇〇を頑張るぞ」と決意する人は多いでしょう。しかし、それが三日坊主で終わる人は少なくありません。私もその一人でした。継続できなくなる度にその理由を見つけては自分を納得させておりました。しかし、スポーツも、習い事も、ダイエットも「継続は力」であることは明白です。諦めることはありません。

「朝起きたら顔を洗って歯磨きをする」多くの人は幼い頃、母親から言われて、最初は「面倒くさい」と思ってやっていたことでしょう。ところが、いつの間にか洗顔や歯磨きをしないと、気持ちの悪さを感じるようになります。これは、どんなことでも続けていると、脳はそれに慣れるようにできているからなのです。これが「習慣化」です。

私は、メタボの方が無理なくダイエットできるよう支援する仕事をしています。多くの方がチャレンジ目標として「一日一万歩」を決意し、しばらくは頑張ります。体重が減ってくれば、その方のやる気は保たれますが、結果が出ないと、多くの方が「やっぱり無理だった」と諦めてしまいます。そんな時こそ「脳は慣れる」を利用するのです。思い切ってコタツから這い出し、ウォーキングシューズに履き替えて、外へ出てみることです。

私たちは行動を「頭で考えた後に体が動く」と思いがちです。しかし、実際には、きれいな景色が目に入ったので、脳で「美しい。また観に来よう!」と考えたり、身体を動かした結果、「気持ちイイ!また走ろう」と考えたりします。考えてみれば外界と接しているのは体(感覚器)であって、脳ではありません。

脳卒中が原因で体の一部が不自由になっても、リハビリという行動によって見事に脳機能を回復する人もたくさんいます。

やる気がなくても行動してみると、次第にやる気が出てくることを「作業興奮」(クレペリン/ドイツの精神医学者)と言います。興奮とは、脳の神経細胞の活性化を意味します。

やる気は考えていても湧いてくることはありません。やる気は行動する体から生まれるのです。

(株式会社ウェル・ビーイング 鈴木 誠二)

※参考文献/池谷裕二 脳は何かと言いつける



三菱電機 冷熱システム製作所
あら 産業医
こも
荒薦 優子



うつ病の治療について

うつ病治療の2本柱は、「休息」と「薬物治療」です。これらのどちらが欠けていても治療はうまく進みません。今回は、この2つの治療についてお話しします。

① 休息

十分に休息をとって頭を休める(脳の疲れをとる)ことは、うつ病の治療で最も大切なことです。うつ病の方は責任感が強く真面目なので、「休むことは逃げることだ」という思考回路が働き、「休む=怠け」と考えてしまいがちです。まず、休息はうつ病の積極的な治療であるということを理解することが必要です。何も考えずに心身ともにゆっくりすることができれば、それはうつ病回復の近道となるのです。

とはいえ、休養してすぐの頃は、休むことへの罪悪感がどうしても強く、休んでいるけれど頭は休めていないという状態になることが多いです。そのような場合でも、ひたすら休むことに専念していると、1ヶ月を過ぎた頃(個人差あり)より、本当の意味での休養をとることができるようになってきます。

主治医から休業の診断書が出た場合、往々にして、療養期間が数ヶ月単位であるのは、最初の1ヶ月程度はきちんと休めないだろうということを見越してのことなのです。

② 薬物治療

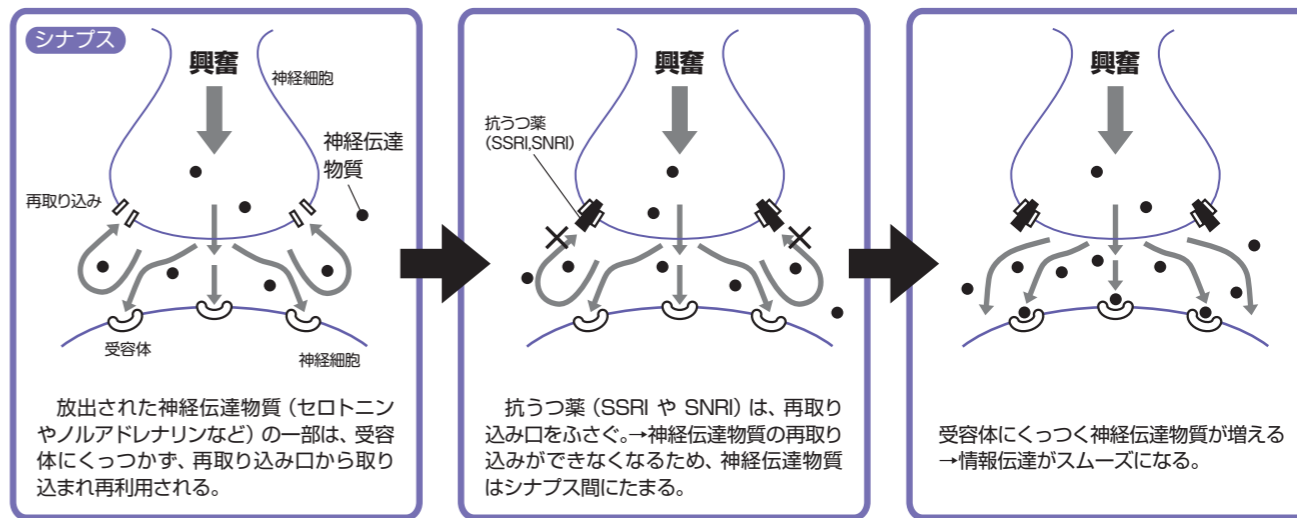
休息と並んで重要なのが薬物治療です。前号でお話したように、うつ病は脳の一時的な機能障害と言われており、うつ病になると脳内のセロトニンやノルアドレナリンなどの神経伝達物質が減少します。この減少した神経伝達物質を元に戻すために、お薬(抗うつ薬)が必要となってきます。

現在、ほとんどの場合、第一選択薬として使用されるのは、SSRI(選択的セロトニン再取り込み阻害薬)もしくはSNRI(セロトニン・ノルアドレナリン再取り込み阻害薬)と呼ばれるものです。これらの薬は副作用が少なく治療効果が高いことが知られています。

薬物治療で大事なことは、自己判断で薬を飲むことを中止したり、薬の量を変えたりしないことです。「薬の量がどんどん増えていくのでは?」「やめられなくなるのでは?」と不安を感じる方も多いと思いますが、医師の指示どおりに服用していれば、依存的になることはまずありません。むしろ中途半端に飲んだり、薬を勝手にやめたりする



薬の作用メカニズム



と、症状が長引いたり吐き気や頭痛などの副作用が出現し、かえって薬がやめられなくなります。

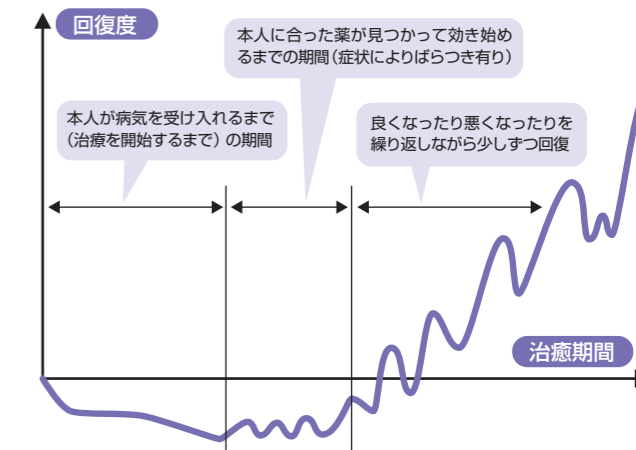
それから、抗うつ薬の効果はすぐにはできません。効果出現までに約2週間~1ヶ月かかります。ですので、効果がないからといって、すぐに落胆したり、やめてしまったりするのではなく、飲み続けることが大事です。また、抗うつ薬には、多くの種類があり(右表)、どの薬があうかあわないかは、個人によって大きく違います。医師が薬の相性を評価し、処方安定させるまでに時間がかかる場合もありますので、とにかくあきらめず、焦らないことが治療を成功させる秘訣です。

うつ病は、治療すれば、右肩上がりに回復していくというものではありません。

良くなったり悪くなったりを繰り返しながら、少しずつ回復していきますので、ちょっとした体調の変化に動揺することなく、長い目で経過をみていくことが大切です。

薬の種類	商品名
SSRI	パキシル、デプロメール、ルボックス、ジェイソフロト
SNRI	トレドミン
三環系抗うつ薬	トフラニール、アナフラニール、アモキシサン 等
四環系抗うつ薬	ルジオミール、テトラミド、テシブール
その他	レスリン、デジレル、ドグマチール、アビリット 等

うつ病が治るまでのイメージ



次回は、うつ病の予防策(ストレス対処法)についてお伝えします。

心とからだの健康相談 ●保健師、看護師、臨床心理士など、実務経験豊富な専門スタッフが対応します。
●相談内容などが会社に通知されることはありません。

三菱電機健保専用番号にお電話ください。
それぞれのサービス窓口にお繋ぎします!

(フリーダイヤル) コールは みつびし
0120-568-324

電話健康相談<無料>(24時間相談可能)

相談内容 健康増進、健康情報の取得、気になる症状、受診後の心配、医療機関の案内 等

電話メンタルヘルス相談<年間5回まで無料>

相談内容 臨床心理士が、メンタルヘルス相談を行います。
(予約が必要となります。→予約受付は24時間可能)

メンタルヘルスカウンセリング(面接)

全国各地で面接を受けることができます。面接費用は個人負担となります。

WEB健康・メンタルヘルス相談

WEBによる健康・メンタルヘルス相談も可能です。
<http://www.a.eap-net.com/mhp21/index.html>

海外ヘルスサポート

海外からは、コレクトコールをご利用いただけます。まず、KDDI ジャパンダイレクトにお電話いただき、以下の電話番号にお申込みください。

03-5299-3155 (KDDI専用回線)

ウォーキング講習会開催

三菱電機 九州支社

九支ではMHP21活動として、5月27日に「ウォーキング講習会」を開催し47名が参加しました。「素敵な姿勢で健康づくり」をテーマに、正しいウォーキングの姿勢、歩き方、呼吸法など実技に重点をおいたプログラムを実施し、講習会終了後もウォーキングの意識が継続するよう、参加者全員へ歩数計も配布しました。

今後もMHP21活動の積極的な展開を行っていきます。



MHP21健康ウォークを開催!

三菱電機 通信機製作所/コミュニケーション・ネットワーク製作所

10月3日(土)に野外で健康ウォークを行い、70名の方が参加されました(会社構内でのウォーキングラリーは実施しているが、家族らと一緒にの野外ウォーキング企画は初)。コースは京都五山の送り火で有名な「大」の字を灯す山(火床)に登り、下山後は哲学の道一帯の名所を散策しました。山頂は京都市内一望が見渡せる程高い所なので結構な運動量ですが、写真のとおり「絶景」を見たら一気に疲れも吹き飛んだ気分になりました。(ここはお勧めスポット!)

やはり心身の健康づくりには、「気の合う家族や仲間と一緒に」「楽しさ」と「爽快感」を伴う方法で運動することが一番!と実感した有意義な休日でした。



明るく!元気に!楽しい! 運動習慣づくり

三菱電機 名古屋製作所 可児工場

可児工場(岐阜県可児市)では、6~10月にかけてMHP21運動実践教室を開催しました。ストレッチポールを使ったストレッチや簡単エアロ、ボクササイズ、ヨガ、骨盤体操、フラダンスを実施し、どの教室も多くの方が参加し大盛況でした。参加された方から、楽しかった!気持ちよかったです!また参加したい!との声が多く聞け大成功でした。

今後も、皆さんの運動習慣づくりのきっかけとなるように、運動が「楽しい」と感じてもらえるような運動実践教室を計画し実施していきたいと思っています。



6時間リレーマラソン出場!

三菱電機インフォメーションテクノロジー株式会社 中部支社

9月5日(土)、MDIT中部支社・静岡センターの10名が「6時間リレーマラソンin名古屋ドーム」に参加しました。これは6時間でドーム敷地内一周2kmコースをどれだけ走れるか競うものです。我がチームは日頃ジョギング習慣のある人からマラソン初参加の人まで様々でしたが、参加申込をしてから、仕事後会社周辺のジョギングや通勤をバスから徒歩に変える等、大会に向け意欲的に取り組みました。その結果、予想を超える成績(68km)で終わることができ、今は次の大会に向け各自練習に励んでいます。また、今回が健康づくりのきっかけになりました。



▲Vイェムインテグラ チーム「VMINTEGRA」

MHP21推進委員の皆様へ
2010年春号掲載分募集中です!
ご応募・お問合せは右記まで!

三菱電機健康保険組合 保健事業推進課 豊田
Toyoda.Takako@zp.MitsubishiElectric.co.jp
2010年春号掲載 2009年12月29日(火)必着



三菱電機ライフサービス 伊丹支店
健康運動実践指導者
倉本 裕子



筋肉ゆるめてアンバランス解消!

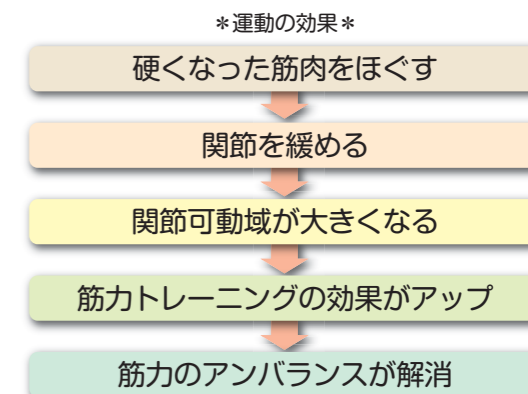
シリーズ第2回目は「筋力のアンバランス」についてです。

筋力の低下や硬化によって筋バランスが悪くなると肩こりや腰痛を引き起こすことがあります。

そこで本号と次号にわたってアンバランスな筋力を解消するための誰でもできるおすすめ簡単トレーニングをご紹介します。

筋弱化・筋硬化により生じる腰痛・肩こり

骨盤周辺の筋肉が弱化・硬化によってバランスを失うと骨盤が正しい位置で保持されず、姿勢が崩れるばかりか、脊柱本来のS字カーブを失い、腰痛が生じます。また、上半身と下半身にアンバランスが生じ、肩甲骨周辺の動きが悪くなるため肩こりの原因にもつながります。



筋肉ゆるめ運動の紹介

肩こり編 ~肩甲骨周辺運動~

肩回し



- 1 姿勢を正し、楽な姿勢で座る
- 2 肩で大きな円を描くように、回す

※前後5回ずつ動かしましょう
※背中 of 筋肉を意識しましょう

腕伸ばし

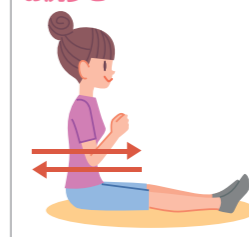


- 1 両腕を伸ばし、手の甲を合わせる
- 2 手の平を上に向けながら、両肘が開かないように引く

※5回ずつ繰り返しましょう
※肩甲骨をしっかり動かしましょう

腰痛編 ~骨盤調整運動~

お尻歩き



- 1 両足を伸ばして座ります
- 2 お尻を使って前後に歩く

※前後5歩ずつ歩きましょう
※後ろに歩くときはスタート地点を目標にしましょう

膝回し



- 1 股関節、膝を約90°に曲げます
- 2 膝で大きな円を描くようにゆっくり回す

※左右の足を内外に、それぞれ5回ずつ回しましょう

※痛みの激しいときや運動によって悪化する恐れのある疾患性の場合には運動実施可否について、医師または医療機関にご相談ください。

1日に1回、“筋肉ゆるめ運動”で心身共にリフレッシュ!!

※次回は「おすすめ簡単トレーニング~筋力トレーニング~」についてです。お楽しみに!!

保養所に泊まって健康ライフ

蓼科湯菜の宿 天望館

大自然に包まれた信州、蓼科の天望館。標高1,600メートルの高原にあり、森林浴はもちろん、美しい高山植物や多くの野生の動物達に囲まれた癒しの空間です。今回は、大自然を活かした天望館ならではの健康推進イベントをご紹介します。



『秋夜の天体ライブと、山菜(きのこ)塾・採ってきたキノコで鍋料理』

1日目は、天体観測。晩秋の夜空は、天の川やカシオペア座、夏の大三角形もまだ天頂近くに輝いています。この秋は、木星がとってもきれいに輝いています！木星の等級はマイナス2以上。1等星より明るい星です。

夕食後に、マイクロバスで観測場所へGO！5分くらいで真っ暗な場所に到着します。気温は、7～8度前後。寒さの中、早速、観測開始です。ですが…今日は雲が多い！

ちょっと見えにくい状況でしたが、カシオペア座がなんとか見えました！カシオペア座の近くには、アンドロメダ座やペルセウス座。秋の代表である秋の四辺形も見えます。一通り説明を受けたあと、寒さに耐えきれず車へ帰還。次回は、寒さも忘れるほどの夜空を期待しつつ1日目を終了。

2日目は、紅葉とキノコ狩りです。朝食後、マイクロバスで出発。例年、白樺などから始まる紅葉も、この秋は、一斉に色づいています。車窓からは雄大な蓼科の景色が！日々変わる秋の紅葉は、その日限りの絶景です。

目的地に到着後、きのこ狩り開始です！秋の山は落ち葉だらけで、キノコも隠れています。一生懸命探しますが…。少々今年度は、少ないようです。それでもなんとか、少量のキノコを採りました。軽く汗をかいて、秋の風が心地良く感じられます。

お食事処の女神湖センターへ移動して今回採ったキノコ+予め採ってもらっていたキノコを合わせて、キノコ鍋です！今日の内容は、クリタケとジゴボウ（ハナイグチ）。お腹いっぱい秋の味覚を楽しみました。



きのこ狩り開始！
逃れないように
注意しましょう



絶景の展望台で記念撮影。
秋の大自然を満喫いたしました。



きのこ発見！これは、
チャナムツムタケです

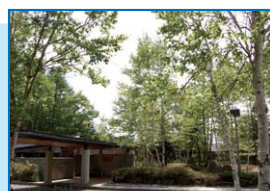


展望台で記念写真です
カラマツの紅葉が見事です



採ったきのこでお昼ご飯。
動いたせいかな？
とっっても美味しく感じます！

▶和鹿と会えるかも？!



蓼科湯菜の宿 天望館

〒391-0301 長野県茅野市北山4035-2426

お問合せ TEL:0266-67-6231

FAX:0266-67-5274

E-Mail:yoyaku@tenboukan.com

詳しくはインターネットで 検索

▲馬刺しや骨酒など豊富な
単品メニューあり



編集後記

みんなと一緒に健康づくり

新年明けましておめでとうございます。新しい年が明けましたが皆様いかがお過ごしですか？

一昨年より始まったメタボ健診も開始2年目を過ぎ、テレビや雑誌で健康に関する情報がたくさん取り上げられるようになりました。長年の生活習慣を変えることは大変なことですが、皆様もぜひ一年の始まりに、ご自身の生活習慣を振り返ってみてはいかがでしょうか？

ているこの頃です。周囲も健康・美容のためにジョギングをしている人が多く、皆で湘南国際マラソンに出場しています。私も今年はそれに倣い、マラソン大会へ挑戦するべくジョギングに頑張ろうと思います。

このアントレにもたくさんの健康情報が掲載されています。ぜひご自宅にお持ち帰りになり、ご家族やご友人とともに健康づくりに取り組んでみてはいかがでしょうか？

(茅ヶ崎のはなちゃん)

●保養所予約センター電話番号のお知らせ

- 南紀白浜 紀望館、大分湯病院 湯布郷館、琵琶湖 湖西荘、横浜 MELONDIA あざみ野
TEL.03-6402-6401 FAX.03-6402-6044
- 箱根 強羅苑
☎0120-311-260 FAX.03-6402-6166
- 伊豆 高陽楼
☎0120-311-260 FAX.0557-54-3629
- 蓼科 天望館
☎0120-311-260 FAX.0266-67-5274
- 伊豆 南風楼
TEL.0800-9199-004 FAX.0800-9193-111
(フリーコール)