

今月のテーマ

イスに座ったまま運動をしよう!

みさお じゅん 潤 氏



医療法人 坦水会
操健康クリニック理事長

今月の先生紹介

先日、知り合いが肋骨骨折しました。息をするにも痛く、バスタバンドを2〜3週間つけ、消炎鎮痛薬を内服し湿布をして安静に過ごしました。その間は仕事にも行けません。その知り合いは入院保障のついた医療保険に入っていました。ケガは入院ではなく通院治療だったため保険金が出ませんでした。

皆さんは、日常生活習慣病健診結果はどうでしたか? 高血圧、脂質・血糖・肝機能異常の指摘は無かったですか? これら生活習慣病の原因は運動不足、食習慣の偏り、飲酒過剰などです。運動不足は働き盛りの世代にとって深刻です。公共交通機関の発達した都市部では、通勤歩行・足を使ったセールスが出来ませんが、地方都市では通勤は大半がマイカー、営業もクルマで移動。食事はコンビニ駐車場です。車内食なども多いのではないのでしょうか。一日で歩いた距離はほとんど無く、これでは全くな運動不足です。私たち健診医は、1日1万歩歩いてください。ジムでトレーニングを、など、理想的なワンパターン指導をしてしまいがちです。最近ジムに通われ、積極的に運動をされる意識の高い方も多く、ご自身で健康管理が可能なですが、問題は運動療法の重要性を理解して貰えず、運動に割く時間も無い、膝や腰を痛めて運動出来ない方も多いため、現状で、指導に困ることがあります。そこで私は、座った状態で

例えば、高齢者は転倒による骨折が多いので、ケガの保障も保険でカバーしたいですね。現在入っている保障に、ケガや通院保障はついていないでしょうか。ケガの保障がない、でも新しく医療保険に加入するのは難しいという方でも、傷害保険の中には、健康状態の告知や医師の診査も不要で、加入も簡単、すべての年齢の方が加入できるものもあります。コープでもケガ保険を取り扱っています。掛金や保障内容を吟味し、自身のライフスタイルに合わせて保険を上手く取り入れて欲しいです。

「座りながら運動」って何? さらに、おへそ下に意識を集中し、腹筋をキュッと凹ませてください。そして胸を張って肩甲骨を背中の中心に寄せるように背筋を伸ばしましょう。この姿勢は決して楽ではないです。身体のおちこちに意識を配らないと崩れてしまいます。姿勢を保つことは筋肉を刺激・緊張させエネルギーを使います。しっかりと姿勢は、だらり姿勢に比べ1.2倍くらいの運動量になると言われています。もう1つ運動を加えてみまし

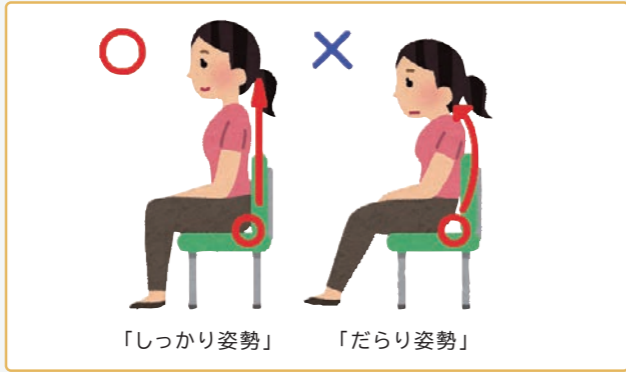
「座りながら運動」って何? さらに、おへそ下に意識を集中し、腹筋をキュッと凹ませてください。そして胸を張って肩甲骨を背中の中心に寄せるように背筋を伸ばしましょう。この姿勢は決して楽ではないです。身体のおちこちに意識を配らないと崩れてしまいます。姿勢を保つことは筋肉を刺激・緊張させエネルギーを使います。しっかりと姿勢は、だらり姿勢に比べ1.2倍くらいの運動量になると言われています。もう1つ運動を加えてみまし

よう。腹式呼吸です。お腹に力を入れて背筋をのばしてみてください。自然と呼吸が深くなりませんか? お腹の下の方から5秒位かけてゆっくりと腹筋を使い大きく呼吸を繰り返しましょう。身体全体が少し熱く感じ、筋肉の疲労感を感じませんか? この姿勢を続けるのはつらいですね。だらり姿勢に戻っていませんか? 意識を背中に向け、再び背筋を伸ばしましょう。

「座りながら運動」って何? さらに、おへそ下に意識を集中し、腹筋をキュッと凹ませてください。そして胸を張って肩甲骨を背中の中心に寄せるように背筋を伸ばしましょう。この姿勢は決して楽ではないです。身体のおちこちに意識を配らないと崩れてしまいます。姿勢を保つことは筋肉を刺激・緊張させエネルギーを使います。しっかりと姿勢は、だらり姿勢に比べ1.2倍くらいの運動量になると言われています。もう1つ運動を加えてみまし

「座りながら運動」って何? さらに、おへそ下に意識を集中し、腹筋をキュッと凹ませてください。そして胸を張って肩甲骨を背中の中心に寄せるように背筋を伸ばしましょう。この姿勢は決して楽ではないです。身体のおちこちに意識を配らないと崩れてしまいます。姿勢を保つことは筋肉を刺激・緊張させエネルギーを使います。しっかりと姿勢は、だらり姿勢に比べ1.2倍くらいの運動量になると言われています。もう1つ運動を加えてみまし

これが「座りながら運動」なのです。これは体幹を支える筋肉、インナーマッスルを鍛える運動にもなります。インナーマッスルの向上や基礎代謝を向上させ生活習慣病予防に役立ちます。姿勢が良いと美しく、かつこよく見え、目線が変わると、職場全体を見渡すことが出来、仕事も進み、業績アップに繋がるのではないのでしょうか? 職場全体で座り姿勢をお互いに指摘し合い、正しい姿勢で、どこでも簡単に「座りながら運動」を始めてみませんか?



運動をしていますか?

運動しましょう! と指導しています。

正しく座ろう

ご自身の保険に、リスクに合った保障がついているかどうか、再確認する必要があります。保険は目的に合わせて多種多様な商品があるので、自分で納得して決めることが大切です。人それぞれの価値観がありますが、日常生活が困難になった時、リスクを回避する手段として備えておきたいものです。

リスクを回避するために



医療保険に入っているも...

ライフスタイルに合った保険選びを!

LP A ライフプランアドバイザー
井戸端会議

今回のテーマ
あなたの保険はニーズに合っていますか?



LPA 中村 美佐

お問い合わせ
コープぎふ LP A の会事務局
TEL 058-370-6713
月〜金曜日 9時〜17時(土日休み)

2019年度 第9回

理事会だより (2/12)

① 1月期決算について承認しました。

1月度事業結果	1月実績	予算差	累計実績	予算差
商品の供給高	2,088	24	21,083	-502
総事業高	2,157	25	21,806	-508
事業経費	467	-15	4,967	-130
経常剰余金	37	23	191	43
当期剰余金	25	15	134	30

組合員数 245,193名 計画比 99.4% (加入 518名)
出資金 42億4,153万円 一人当り出資金 17,299円

② 2019年第41回ユニセフ ハンド・イン・ハンド募金とカレンダー募金の結果について

ハンド・イン・ハンド募金に、23の学校(中学校、高等学校)及び1団体と一緒に取り組みました。20会場で388人が参加し、872,427円の募金が寄せられました。カレンダー募金は、協会の6店舗を会場に取り組み、162,661円の募金が寄せられました。

③ 2020年度の福祉活動助成金選考結果について

福祉活動助成金選考委員会を12月に開催し、2020年度の助成団体(8団体)を選考しました。今後、総代会議等で助成金の贈呈式をおこないます。
※福祉活動助成金とは、コープぎふの組合員が参加する岐阜県内での非営利的な福祉活動を資金面で応援するための基金です。

3月号で掲載した12月期決算に誤りがありました。「商品の供給高」予算差 -51万5千円 「総事業高」予算差 10万9千円 上記が正しい数値となります。訂正して、お詫び申し上げます。

民法改正に伴い、2月15日よりコープぎふ共同購入約款・夕食宅配事業約款を施行いたしました。内容について詳しくはコープぎふホームページをご覧ください。



コープぎふ共同購入約款 夕食宅配事業約款