

健康講座

今月のテーマ **おどろの健康大学**
 身体を緩め心もリラックスできる
エクササイズ
頑張らない運動術



今月の先生紹介

岩木 博美 氏
いわき ひろみ
 株式会社サンライトミー
 代表取締役
 日本健康運動指導士会
 岐阜県理事/看護師



今回のテーマ

子育てママさんの もしもの医療保障



LPA
おおたけ えつこ
 大竹 悦子

家族の健康にいつも気を配るお母さん。でも家族の保障という自分のはあともわし、お父さんや子どもとの保障を優先しがちです。保障は備えておくと安心だけれど、月々支払う保険料等金銭的な負担が気になるお母さんも多いことでしょう。

医療保険

医療保険は「入院日額〇円」「手術1回〇円」という保障が基本となっています。最近では入院期間の短期化・日帰り入院の増加、また高額療養費制度のおかげで医療費が高額にならない等、医療保険の優先順位はあまり高くないとも言われます。

でも、もしもお母さんが体調を崩したり、病气やけがで入院、手術したりなんてことになったら、仕事はもちろん、家事や育児などどうなってしまうでしょう。外食が増えたり、誰かに依頼することが生じたり、思わぬ出費に慌てることも。そんなときのためにもお母さん自身の保障も考えておきましょう。入院日額3,000円とか5,000円の医療保険であれば、それほど大きな負担にならず、いざという時に助かります。女性特有の病気の保障を手厚くしているものもあります。

がんに対する備え

そして考えたいのが、がんに対する備えです。がんになり、治療期間が長期化した場合、高額療養費制度(*)を利用しても、負担もかかります。また、入院より在宅・通院での抗がん剤・放射線治療の期間が長くなる傾向があり、従来通りの医療保険ではカバーできません。その点、今時のがん保険には、現在のがん事情に即した保障内容のものがあります。

がんと分かったときに出る「診断一時金」は使い道が自由であるため、治療費の他、入院準備の費用、家族がお見舞いに通うための交通費などとしても利用することができます。セカンドオピニオンを求めたり、治療の選択も広げられます。

この機会に家族の保障を見直してみませんか。元気が何より、でも何が起るかわからない。お母さんの保障も大事です。家計と相談してみてくださいね。

※高額療養費制度とは
 一ヶ月(1日から月末まで)にかかった医療費の自己負担額が高額になった場合、一定の金額(自己負担限度額)を超えた分が、あとで払い戻される制度です。

歯磨きしながら かかと&つま先上げて 腰楽体操

「頑張らない運動術」とは、その名の通り、頑張らなくても楽になる運動です。

「運動とは身体を鍛え、苦しさを乗り越える訓練」だと思っている人には、敷居が高くて、なかなか始められないものかもしれません。

でも、運動が簡単で気持ちよくて、楽になるものだったらどうでしょう？

今月は脚がつりやすい、冷えやむくみの症状に悩んでいる方、更に腰痛の予防改善、脚の筋力アップにも効果的な体操とその続きで行うストレッチ体操をご紹介します。

効果を確かめるために、立ち上がって前屈チェックしてみましよう。
 腰の張りや違和感はありませんか？
 エクササイズの最後にも同じチェックをするので覚えておってください。

では早速はじめていきましょう



参考動画はこちら!



『かかと上げ下げ運動』

- 1 まず、両手を洗面台もしくは、椅子の背もたれに添えて立ちます。
- 2 膝とつま先を正面に向けて、背筋を伸ばしお腹に軽く力を入れます。
- 3 両足の踵を上げてふくらはぎの筋肉が動いているのを意識しましょう。上げたら1秒止めて、ゆっくり踵を床に下ろします。これを10回程度、ゆっくり繰り返してみましょう。



『つまさき上げたまま運動』

- 1 厚さ5センチ程度になる様に雑誌や本などを重ねて、バスタオルなどを巻いたものを洗面台の前に置きます。
- 2 両手を洗面台に添えて、その後ろに立ち、踵は床についたまま、つま先から足の前半分くらいまでをその上に乗せます。
- 3 バランスが取れて安定したら、洗面台から手を離し歯磨きをしましょう。歯磨きをしなくても3分程度キープするだけで大丈夫です。



ふくらはぎだけでなく背面全体がストレッチされるので、「腰痛が改善した」という声をたくさんいただいているエクササイズです。毎日の歯磨きのタイミングで行うと習慣化できますね。ふたつの運動をセットにして毎日、できれば朝夕繰り返してみてください。



運動後のチェック

では再び前屈チェックをしてみてください。
 どうですか？腰の張りや違和感に変化はありましたか？

2021年度 | 第6回 理事会だより (11/10)

1 10月期決算について承認しました

単位：百万円

10月度事業結果	10月実績	予算差	累計実績	予算差
商品の供給高	2,368	131	16,473	676
総事業高	2,447	133	17,007	684
事業経費	512	-10	3,517	-96
経常剰余金	61	38	540	279
当期剰余金	42	26	378	195

組合員数 253,161名 計画比 99.7% (加入936名)
 出資金 47億1,577万円 一人当り出資金 18,627円

2 「わが家の声カード」の
 2021年度まとめ報告について

「わが家の声カード」を出資配当金のお知らせDMに同封し、郵送及び宅配で配付しました。普段会えない組合員や、お休み中の組合員に「わが家のお気に入り商品」「改善要望」「暮らしの中で困っていること」を直接お聴きしました。いただいた147件の声を理事会で共有し、今後の取り組みや方針等に声をつなげていくよう進めていきます。

3 店舗でのお酒類の割引除外及び
 毎週金曜日の「お酒の日」終了について

2021年12月より国が定める酒類の適正な価格の基準を下回らないよう、お酒類すべて(本みりん含む)を各種割引企画や割引券ご利用の対象外とさせていただくことになりました。また、店舗での『毎週金曜日の「お酒の日」』は12月24日(金)をもって終了とさせていただきます。

4 組合員施設の利用再開について

ウイズコロナの中でのくらしの活動時の組合員施設利用再開について基準を設けました。利用再開(貸し出し)をする施設については、ホームページにてお知らせしています。今後、状況が改善され貸し出しができるようになった場合、随時貸し出し再開を進めます。大洞、長良の各虹の家については、介護事業所を兼ねていることから、感染症対策の一定の理解が進むまでは、貸し出し再開は見送ります。



Check!!