

健康に役立つ ストレッチ

ストレッチで「腰痛」を改善しましょう

ユーアイ・ウェルネス・ファクトリー
代表 川村 護
(健康運動指導士)

腰回りの筋肉をほぐして腰への負担や疲れを取ろう!!

今回は腰痛予防と改善のための臥位（寝た状態）によるストレッチをご紹介します。筋肉や関節をやわらかくし筋力をつける体操やストレッチは、心のリフレッシュ効果も期待できます。無理のない範囲で体を動かして腰痛の予防や痛みの改善にもつなげていくことができます。

座った姿勢が続いた日には 1日1～2回のストレッチを!

体操やストレッチによるメリットは、①筋肉や関節の動きをスムーズにして負担を減らす、②筋肉の血流を改善する、③腹筋と背筋のバランスを改善し姿勢を維持、腰を安定させる、などがあげられます。体力やその日の体調に合わせて無理のない形で生活に取り入れて習慣化していきましょう。

厚生労働省では平成25年に19年ぶりに「職場における腰痛予防対策」を改訂しました。特に「筋肉を伸ばした状態で静止する『静的ストレッチング』が筋肉への負担が少なく、安全に筋肉疲労回復・柔軟性・リラクゼーションを高めることができるため推奨できる」とあります。腰回りの筋肉をほぐしておけば腰に負担がかかりづらく、重さや疲れを取ることができます。座った姿勢が続いた日には1～2回、腰のストレッチを行いましょ。

写真1

①腰部～臀部のストレッチ
あおむけに寝て片足を上げて両手で膝を抱えます。膝と胸が近づくように抱え込んで10秒キープ。(写真1)
逆の足も同様に行い5回繰り返す。

写真2

②ハムストリングスのストレッチ
仰向けに寝て片足を上げて両手で支えます。(写真2)
上げた足をゆっくりと伸ばし10秒キープ。(写真3)
逆の足も同様に行い5回繰り返す。

1月1日より
特設ページで
動画公開

同時配信
アニメ『トータルプランナーのいる街』
<http://www.nihondaikyo.or.jp/news/pr2017.html>

Sonpo Total Planner
保険のことは、日本代協加盟代理店の『損害保険トータルプランナー』へ
みなさまに信頼されるプロ代理店として活躍しています。

『損害保険トータルプランナー』は、一般社団法人日本損害保険協会が認定する最高峰の募集人資格です。損害保険に関する法律・税務等の知識を基に、コンサルティングに関する知識や業務スキルを修得した保険募集のプロフェッショナルです。

Fun to Share
日本代協は気候変動キャンペーン「Fun to Share」の取組みに参画しています。

一般社団法人 日本損害保険代理業協会
ホームページアドレス <http://www.nihondaikyo.or.jp/>

みなさまの保険情報

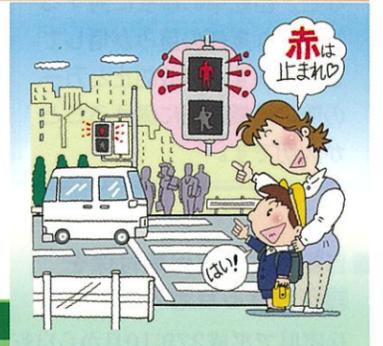
INSURANCE INFORMATION

TOPIC

小学生の交通事故防止

～高学年は自転車乗用中、低学年は歩行中に事故多発!!～

夏休みは子供の活動範囲が広がり、親の目が行き届きにくくなるシーズンです。小学生の交通事故の実態をみると、高学年では自転車乗用中、低学年では歩行中の事故発生件数が多くなっています。子供が外出する際にはひと声かけるとともに、ドライバーの立場からは子供の飛び出しなどに十分注意しましょう。

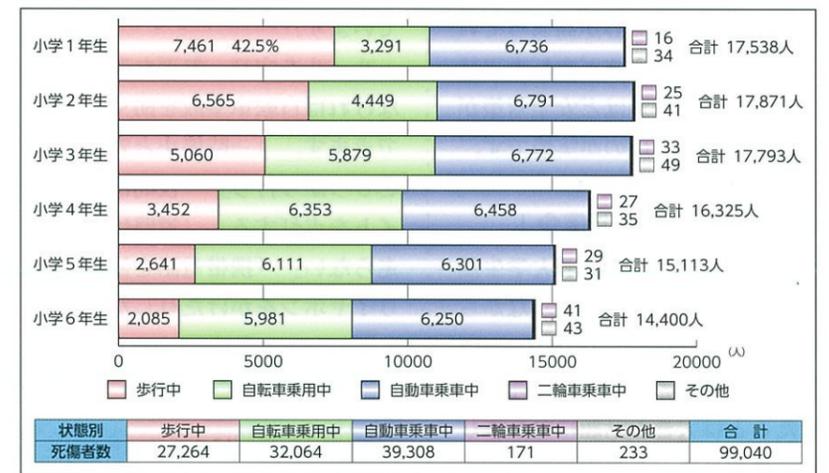


死傷者数は5年間で99,040人!

警察庁が公表した平成25年から29年までの5年間にわたる小学生の交通事故の状況を見ると、死傷者数は99,040人になっています。自動車乗用中が39,308人で最も多く、次いで自転車乗用中が32,064人、歩行中が27,264人となっています。

低学年ほど歩行中での事故割合が高く、小学1年生で66.7%、人数では小学6年生の8倍にも及びます。また、自転車乗用中については、小学3年生が46.9%と最も高く、高学年が高い傾向にあります。

小学生の状態別死傷者数 H25～H29 (5年)



学年別にみると、歩行中は小学1年生が7,461人と42.5%を占め、学年が上がるにつれて人数、割合とも減少しています。一方、自転車乗用中の交通事故は、学年が上がるにつれて割合が高くなる傾向にあり、小学6年生では41.5%に及んでいます。

死者数は5年間で168人となっており、その半数の84人が歩行中によります。死傷者のケースと同様、

子供の交通安全教育とともに、大人も交通ルールを守って運転!

保護者や周囲の大人は、普段からの交通安全教育に努め、子供が外出する際には「道路に飛び出さないこと」「横断歩道や信号機がある交差点ではそこまで行って横断すること」「横断前および横断中は左右をよく確認すること」など、子供の目線で教えることが大切です。

一方、子供の交通事故防止のためには、ドライバーにも大きな責任があります。交通ルールとマナーを守ることはもちろん、思いやりの気持ちをもって、正しく安全な交通行動をとる姿勢が必要です。みんなが安全で快適に暮らせる交通社会の実現を目指しましょう。

豆事典 「交通ルール」とは? 交通ルールは、道路交通法で定められています。自動車や自転車等の運転者だけでなく、歩行者が守るべき規則、違反した場合の罰則などが規定されています。

～自転車の事故防止対策～

最近、自治体で自転車に対して損害保険付保を義務付ける動きが広がっています。自転車事故による高額賠償請求事例が全国各地で散見されるなど、自転車の事故に対する社会的な責任の重みが増してきています。事故防止と万一の際の賠償責任に備えることが大切です。

■自転車に損害保険付保を義務付ける自治体も！

兵庫県で平成27年10月から自転車損害賠償保険等への加入を義務付けたことを皮切りに、大阪府や滋賀県、鹿児島県、埼玉県、京都府でも自転車保険の加入の義務化の動きが進むなど、自転車事故および事故の防止に関心が高まっています。しかし、まだまだ自転車事故については自動車ほど安全対策が徹底できていないのが実情です。

■高額化する損害賠償金！

2017年12月に、女子大学生がスマートフォンを手に持ちながら電動アシスト自転車を運転し、77歳の女性歩行者に衝突して死亡させたことは大きな話題になりました。事故当時、この大学生は左手にスマホ、右手に飲み物を持ちながらハンドルを支え、左耳にはイヤホンをしていたということです。自転車事故の加害者に高額な賠償判決がなされることもあります。男子小学生が夜間、帰宅途中で自転車で走行中、歩道と車道の区別のない道路において歩行中の62

歳の女性と正面衝突し、女性は頭蓋骨骨折等の傷害を負い、意識が戻らない状態になった事故では、9,521万円の損害賠償が求められました。ほかにも、男性が赤信号を無視して交差点を直進し、青信号で横断歩道を歩行中の女性に衝突した事故では、男性に4,746万円の損害賠償が求められました。こうした賠償責任は、未成年といえども責任を免れることはできません。

■ルールを守った運転と万一の際の備えを！

警察庁の統計によると、平成29年中の自転車事故件数は9万407件でした。年々、わずかながらも減少傾向にあるものの、依然として高水準での発生件数となっています。

ルールを守り、無理な運転をしなければ自転車事故を防ぐことはできます。「一時停止と安全確認をしっかりと行う」「夜間は必ずライトを点灯する」「道路は並んで走らない」「携帯電話を使用したリイヤホンをかけたりしながら運



転はしない」「傘をさしながら運転しない」「飲酒運転はしない」「信号は正しく守る」「二人乗りをしない」といったことを徹底するようにしましょう。

自転車がクルマの事故への備えと異なるのは、被害者救済のための強制保険（自賠責保険）がなく、任意で加入できる対象となる保険の周知が図られていないことです。自治体が保険付保の義務化を進めているのは、事故の加害者となってしまった時に備え、損害賠償資金の確保しておくためです。対象となる保険や現在加入している保険に関して、身近な保険代理店に相談するとよいでしょう。

自転車利用の主な交通ルールと違反した場合の罰則

●飲酒運転はいけません	5年以下の懲役 または100万円以下の罰金
●携帯電話を使用したリイヤホンをかけたりしながらの運転はいけません	5万円以下の罰金
●夜間は必ずライトを点灯しましょう	
●傘をさしながらの運転はやめましょう	
●不良整備で運転してはいけません	
●道路は並んで走らないようにしましょう	2万円以下の罰金 または科料
●二人乗りをしないようにしましょう	3か月以下の懲役 または5万円以下の罰金
●一時停止と安全確認をしっかりと行いましょう	
●信号は正しく守りましょう	

豆事典 「事故をした自転車の責任」とは？ 法律違反をして事故を起こすと、自転車利用者は刑事上の責任が問われます。また相手の身体や財物に損害を与えた場合、民事上の損害賠償責任も発生します。

NPO法人リスク・エイド 副代表理事 伊集院 剛史

～リスクに合った保険を選定しよう！～

企業を取り巻く様々なリスクに対して、損害保険は実に幅広い補償を提供しています。しかし、その保険選びが企業のリスク実態に合っていないとどうなるのでしょうか？今回は、そんなミスマッチの実例ならびに、ミスマッチを防ぐポイントについて取り上げます。

●損害への備えをどうするか？

近年、豪雨による浸水被害が頻発しています。当然、1階部分にある物件においては水害による損失が想定されるわけですが、テナントビルの1階部分で営業する飲食店や美容室などの店舗では、借室部分に1,000万円以上の経費をかけて造作を設置するケースが少なくありません。

1階部分の店舗であれば、これらの造作が浸水により損害を受ける可能性はとて高く、この損害への備えをどのようにするのが課題となります。

浸水による直接の被害に加え、復旧までの期間は業務を停止しなければならない事も考えられます。人的・物的・金銭的の面から対応策を検討しておくことが求められます。

例えば金銭的な面では、被害を具体的にイメージして、何にいくらぐらいの費用が復旧までにかかるのか試算することとなります。この費用をどう補填するか考える上で選択肢の一つとなるのが火災保険です。

●リスク想定からはじめよう

2011年4月に発生した、焼肉店が提供したユッケによる集団食中毒事件は、報道によると遺族や被害者への約1億7,000万円の賠償命令に対し、支払われた保険金が9,000万円弱と、損害額の約半分に留まっています。

この運営会社は2011年7月に解散していますが、保険加入にあたり、「どのような事態で」「どのような損害が生じるか」「その規模はどれくらいか」を検証した上で対策を講じていれば、その後の状況が変わった可能性もあります。

また、2016年12月に発生した、糸魚川大規模火災では、火元となった中華料理店にて大型

コンロの消し忘れが原因とされており、強風の影響もあり類焼範囲が約40,000㎡と広範囲に及んだために甚大な被害が生じました。被害総額は数十億円に及ぶといわれています。



リスクを洗い出し、しっかり対策を立てよう

その他、ホテルなどの建物を所有者から1棟全体を借りて事業を行う際に、その建物にテナントである事業運営会社が火災保険をかけるケースがありますが、この建物に事故があった場合、保険金請求権は建物の所有者にしかありません。建物の修理（保険金の使い方）を巡ってトラブルになることを防ぐためには、事前に所有者を交えた検討が望まれます。

これらの例からも、保険選定は図表のように、事前に自社のリスクをしっかりとチェックしたうえで行われることをお勧めいたします。

リスクと保険のミスマッチ解消のためのチェックポイント

チェックポイント	保険選定の注意点
どのような事態が起きて、その結果どのような損失が生じるか	損失想定（リスクの洗い出し）は、人的・物的・賠償・収益の4つの視点で
その損害額はどれくらいか	想定される損害額について保険による対応の有無を検討する
その損害額は保険でどこまでカバーされるか	補償額は損害額の100%なのか、あるいは制限（縮小）されるのかを確認する
その保険は、自社に保険金が入るのか	財物にかかる保険の保険金請求権は、その財物の所有者のみである点に注意

豆事典 「造作」とは？ 建築内部に設置した畳、建具、電気・水道施設など、仕上げ材・取り付け材の総称。