

健康に役立つ トレーニング

「ふともも」の筋力トレーニング ～座ってできる膝痛予防～

大腿四頭筋を鍛えて丈夫な膝を保とう!!

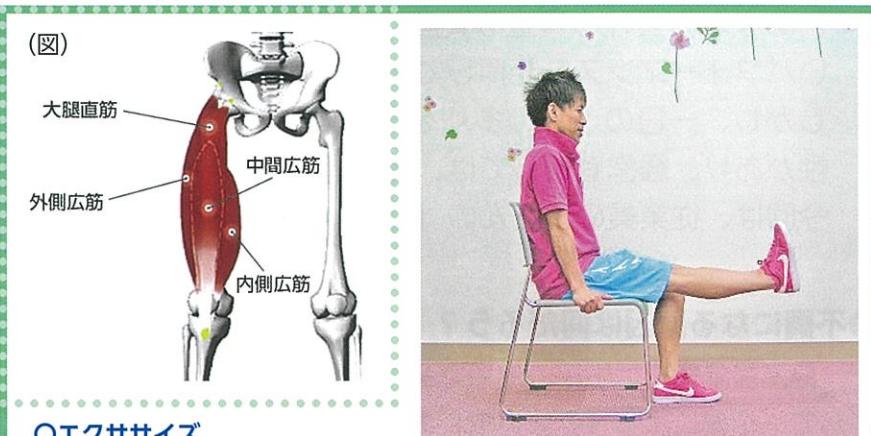
加齢とともに衰えやすいのが「ふともも」の筋肉です。これが弱くなると日常生活に支障をきたします。今回はイスに座ってできる膝痛予防のための簡単なエクササイズを紹介します。

大腿四頭筋が衰えると 日常動作が阻害され痛みも！

「ふともも」の筋肉は大腿四頭筋という名称で、膝の曲げ伸ばしに関わる重要な筋肉です。大腿四頭筋は四つの筋肉の束から構成されており、その束は膝蓋骨につながってさらに膝蓋骨を経て下腿部の脛骨へと結びついています。（図）

大腿四頭筋は歩く時に膝が崩れないようにする働きがあります。つまり、この筋肉が衰えると、スムーズな歩行が困難になります。一般的に筋肉の衰えは腕よりも足の方が出やすく、大腿四頭筋は加齢による衰弱が出やすい傾向にあります。

大腿四頭筋が衰えると膝が不安定になるためガクガクしたり、イスから立ち上がり座ったり、階段の上り下りといった日常的な動作がどんどん阻害されて痛みも出てきます。膝痛予防のためには大腿四頭筋を強くすることが一番効果的です。



○エクササイズ

イスに深く座り、4秒かけて右足を伸ばし4秒かけてゆっくり下していきます。

※左右各10回を目安に一日3回行ってみてください。

全国で活躍する損害保険トータルプランナー出演！



47の顔があり それぞれの安心がある。



47都道府県47本の、地元損害保険トータルプランナー&ねづっち＆女子アナウンサーの共演ムービー

YouTube チャンネル

既に公開された動画も好評連続配信中！

<https://youtube.com/c/daikyo>

「保険を選ぶ前に代理店を選ぶ、という考え方」

の大切さを知りたい方のために各都道府県代協加盟代理店の損害保険トータルプランナーがそれぞれの場所の3つのリスクとそれをサポートする保険について解説いたします。



保険のことは、 日本代協加盟店の『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。



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

ぼうさい探検隊

自分たちが住む地域の防災や防犯意識を持つとう！！

自分たちの住んでいる街や地域の立地、自然災害発生時のリスク、また、防犯上における環境といった意識を持つて歩いたことはありますでしょうか。4月は、新入学で慣れない道を通学路として使う子たちもいます。大人と子どもが一緒になって、地域での防災や防犯意識を持つことは大切です。



身の回りの安全・安心をマップにまとめる安全教育プログラム「ぼうさい探検隊」

「ぼうさい探検隊」という地域住民による取組みがあります。これは子どもたちが楽しみながら街にある防災・防犯・交通安全に関する施設や設備などを見て回り、身の回りの安全・安心を考えながらマップにまとめ発表するという実践的な安全教育プログラムで、日本損害保険協会が主催となって実施しているものです。

毎年1月には、コンクールが開かれ、その年にぼうさい探検隊に参加した児童が作成したマップを募り、特に優秀だった作品を表彰します。2018年のコンクールには、全国の566の小学校や子ども会などの団体から2,865作品が寄せられました。

優秀賞である文部科学大臣賞を受賞した愛媛県南宇和郡の愛南町立家串小学校の5、6年生6名の作品では、近年の震災から学んだことを生かし、自分たちの地域を見直したところ、高台に早く逃げるこ



文部科学大臣賞
愛媛県南宇和郡愛南町立家串小学校「家串ドリームチーム」

とだけでなく、安全に避難することの大切さにも気づいたとし、作品のマップでは複数の避難経路や避難場所を伝えているなど、地域の防災力を高めた内容になっています。

ハザードマップで自然災害による被害を予測して迅速・的確な避難を！

このほか、防災意識を高めるためのツールとしては、各自治体が作成するハザードマップがあります。ハザードマップは自然災害による被害を予測し、その被害範囲を地図化したものです。河川の氾濫や土砂災害、地震、津波など地域ごとの災害特性を想定した作りになっているため、前もってご自身の地域の被害を予測しておくことで、実際に災害が発生し

たときは迅速で的確に避難を行える可能性が高まるなど、災害による被害の軽減にとても有効なツールです。

5月には10連休も控えています。こうした時期を使って、ぼうさい探検隊のような安全教育プログラムに取り組んでみたり、自分たちの地域のハザードマップを確認してみたりしてはいかがでしょうか。



「ハザードマップ」とは？ 自然災害による被害の軽減や防災対策に使用する目的で、被災想定区域や避難場所・避難経路などの防災関係施設の位置などを示した地図をいいます。

