

日常生活の動作すべてに貢献している「大殿筋」!!

今回は、日常生活の動作すべてに貢献していると言っても過言ではない、お尻の大きな筋肉「大殿筋」を鍛えるエクササイズを紹介します。

単一の筋肉としては
最大の大きさを誇る大殿筋!

大殿筋は臀部に位置する単一の筋肉としては最大の大きさを誇る筋肉です。主に太ももの裏側のハムストリングスと連動して股関節の伸展に貢献しており、立つ、座る、歩く、走るといった日常生活の動作に加え、正しい姿勢の維持にも大きく役立っています。

大殿筋を鍛えることで得られる大きなメリットはお尻まわりを引き締めることができること。トレーニングでヒップが持ち上がり、お尻まわりのたるみが改善されるでしょう。

また、何もしていなくても消費されるエネルギー量は、筋肉の大きさに比例して大きくなります。大殿筋を鍛えることで最短距離で基礎代謝を向上させることができ、それにより脂肪燃焼効果を高めウエストまわりの引き締めも期待できます。

【キックバック】

- ①両手両足をつき四つん這いになります。
 - ②片足を後ろへ伸ばします。(写真上)
 - ③大殿筋を意識しながら伸ばした足を持ち上げます。(写真下)
 - ④ゆっくりもとの位置に戻します。
 - ⑤③と④を繰り返します。
- ※左右15回を3～5セット



全国で活躍する損害保険トータルプランナー出演!!

47都道府県リレー!
3分でわかる
保険のことば

たくさんある
保険のことばも覚えてみれば
わかりやすい

YouTube
好評
連続配信中!

「一般社団法人
日本損害保険代理業協会」
にアクセス

既に公開された動画も
YouTube チャンネル
でご覧いただけます!

<https://goo.gl/vbaqjp>

保険のプロが47都道府県を
リレー形式で「保険のことば」
をわかりやすく解説します

損害保険トータルプランナーは、保険のプロとして、あなたの近くで日々の安心のために活躍しています。日本代協・各代協加盟代理店の信頼が地域の力となり、全国の力になれるよう「言葉でつなぐ信頼のリレー」を通じて、47の保険用語について解説いたします。

Sampo
Total
Planner

保険のことば、
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」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。

みなさまの保険情報
INSURANCE INFORMATION

TOPIC

災害発生時に備え「災害関連死」予防対策を!

避難生活ではストレスや過労、感染症などに注意!!

自然災害では、災害による直接的な犠牲以外にも間接的な原因で犠牲になる「災害関連死」のリスクが、とりわけシニア世代で多くみられます。日ごろから災害リスクに対する意識を高く持ち、万が一、在宅や避難所などでの避難生活を強いられたときのための備えをしておきたいものです。



災害関連死の90%が65歳以上の高齢者!

災害関連死は、例えば、避難生活における持病の悪化やストレス、復旧作業による過労、医療機関への搬送遅れ、様々な感染症、車中生活などでのエコノミークラス症候群などが原因となって起こります。

これまでの大規模な自然災害での災害関連死の認定者数をみると、阪神・淡路大震災以降の認定者数は約5,000人(阪神・淡路大震災919人、東日本大震災3,723人、熊本地震218人、西

日本豪雨災害53人など)となっています。ここで、特筆すべきことは、これら認定者のうち90%が65歳以上の高齢者だということです。

《災害関連死の例》

- 74歳女性が、避難中の車内にて疲労による心疾患で死亡
- 78歳男性が、地震後の疲労等による心不全で死亡
- 88歳男性が、地震による栄養障害及び持病の悪化等により死亡
- 83歳女性が、地震のショック及び余震への恐怖が原因で、急性心筋梗塞により死亡と推定

在宅避難生活では自分の在宅を知らせ、被災者同士で協力を!

在宅での避難生活で心がけたいことは「在宅を周囲に知らせること」「自宅被災者同士の組織づくり」です。例えば、町内会や警察などに自宅で避難生活をしていることを知らせたり、医療チームの巡回を要請したりすることが有効になります。被災者同士では、協力し合うことが大切になってきます。

一方、避難所での生活では、健康な高齢者であっても他人への遠慮や運動不足で、急速に老化現象が進むといわれています。適度に動く、笑うことで緊張をほぐす、高齢者同士で助け合う、困ったときは我慢せずに声をだす、といったことでストレスをためないことを心がけましょう。また、集団での避難

所生活では感染症のリスクが格段に高まります。手洗いやうがい、トイレなどの衛生面、自身のスペースの確保など基本的なことに努め、感染予防の意識を高く持つことが重要になってきます。

避難生活の際は事前の備えとして、水・食料・卓上ガスコンロ・懐中電灯・携帯ラジオ・薬(お薬手帳)・マスク・消毒液・携帯電話などを用意しておいた方がよいでしょう。

総じて、防災や減災、避難生活での備えなどについては、とかく不安が付きまといまいます。こうしたときは地域のリスクマネージャーである保険代理店に相談することも一つといえます。

「エコノミークラス症候群」とは? 正式名称は「肺血栓塞栓症」といい、足や下半身などできた血の固まりが、肺動脈つまり、胸の痛み・呼吸困難・循環不全などをきたす病気です。

～年齢差婚の方への特別手当と継続雇用の注意点!～

株式会社アセット・アドバンテージ 代表取締役 山中 伸枝

年金は、加入条件によっていくつかの特別のルールが設けられています。加給年金や振替年金もその一つです。今回は、年齢差婚の方への特別手当と継続雇用の注意点を紹介します。

■社員で年下の妻を持つ夫婦には加給年金が!

「年金って複雑で分かりにくいですね」—そのようなお話をよく聞きます。確かに年金は、人それぞれなので、年金事務所に個別に問い合わせをしないとよく分からないことが多いです。更に、原則はこうだけど、〇〇という条件だということになりますよ、といった特別ルールがいくつかあります。

例えば、社員のご主人に年下の妻というご夫婦は少なくないかと思いますが、その場合ご主人の年金が始まると「加給年金」という特別手当が支給されます。これは年間約40万円なので、5歳差の奥様がいれば、ご主人が70歳になるまでの5年間、加給年金が合計200万円ほど上乗せで受け取れることになります。大きいですね。

これはただ単に歳の差婚のご夫婦というだけでは受けられません。ご主人が厚生年金に20年以上加入していることが大前提ですから、自営業の方は対象外になります。また前回年金の受取時期を遅らすと年金額が増える「繰下げ」のご紹介をしましたが、この加給年金は「老齢厚生年金」と必ずセットで受け取ることになっていますので、繰下げをするとその期間加給

年金は受け取れなくなります。

もちろん繰下げをすると、年金額が増えるので「長生きに備えた収入」と考えると、加給年金の受給に必ずしもこだわらなくても良いと思いますが、それでも比較検討したいという方も多いでしょう。

表は、3歳違い、5歳違い、10歳違いのご夫婦が、

- A: 繰下げを全くせず65歳から年金(加給年金含む)を受け取る
- B: 老齢基礎年金のみ70歳まで繰下げする(加給年金は受け取る)
- C: 老齢基礎年金も老齢厚生年金も70歳まで繰下げをする(繰下げ期間中加給年金は受け取らない)

のケースで試算したものです。それぞれの条件でご主人が90歳まで生きた場合の年金総額を比較してみました。

長生きを前提とすると、すべてのケースで繰下げをした方が年金総額は大きくなるのが分かります。何歳まで生きるかは分かりませんが、貯蓄や退職金なども合わせて老後のキャッシュフローを整えるためにも参考にしてみてください。

■昭和41年4月1日以前生まれなら振替加算も!

加給年金は、共働きの奥様も対

象ですが、65歳より前に「特別支給の老齢厚生年金」の受給が始まると加給年金が受け取れなくなります。また奥様の年収が850万円以上だと受け取れません。加給年金の対象になっていた奥様が昭和41年4月1日以前の生まれの場合は、奥様に対し「振替加算」という年金もあります。

■給与の額によってカットされる在職老齢年金!

最近では、60歳以降もお元気で働き続ける方が多くいらっしゃいます。その場合、会社の給与の額によっては、老齢厚生年金が一部あるいは全部カットされてしまう「在職老齢年金」に該当してしまう場合もあります。

この在職老齢年金という制度は「社員として働く」から発生するので、業務委託で仕事をするなど働き方を変更すると該当しなくなります。もちろん、年齢を重ねても責任のあるお仕事ができるなんて幸せなことですが、こどもやはり情報収集をして調整ができるなら調整したいという方も多いでしょう。

老後は年金が主たる収入源となりますので、今後の生活を見据えより良い受取方法を考えたいものです。

ケースごとに見る年金総額の比較表

(単位: 万円)

夫婦の年齢差	3歳	5歳	10歳
A	5,320	5,400	5,600
B	5,625.6	5,705.6	5,905.6
C	5,964	5,964	6,164

(注)夫の老齢基礎年金は80万円、老齢厚生年金は120万円、加給年金は40万円です。



「振替加算」とは? 老齢厚生年金等の加給年金額対象者の妻(夫)が65歳になったとき、妻(夫)が老齢基礎年金を受けられる場合には、妻(夫)自身の老齢基礎年金に加算されます。

社会保険労務士法人 あい事務所 特定社会保険労務士 福島 紀夫

60時間超の時間外労働は割増賃金が1.5倍に!

かつて「24時間戦えますか!」というテレビCMがありました。今でも長時間労働の企業が多い中、中小企業において時間外割増の改正が数年間にわたり猶予されていたものが、いよいよ2023年4月から大きな負担となつてのしかかってくる。その対応を検討してまいりましょう。



●日本の労働時間の長さは

日本の労働時間は、欧米諸国に比べて長すぎるというデータがありました。

しかし、OECDが発表した2018年の各国の労働時間の比較では意外にも日本の労働時間はそれほど長くなく、年間1,700時間程度のものとのことです。果たして実態はそうでしょうか。

日本の労働環境の中で、非正規雇用が約4割を占めるといわれ、国は正規雇用への転換を求め法律を改正するなどして促進しています。この非正規が占める割合が高いため、日本の長時間労働の時間が薄まっているといえます。非正規の方が正規に変わること、さらに労働時間が長くなることを想定すると、今から働き方を見直さなければならないことが伺えます。

●時間外労働に対する割増率が2023年4月から50%以上に

労働時間管理については、国が示す「労働時間適正把握ガイドライン」でも客観的な記録が求められるとしており、タイムカードのみならず、ICカードでの管理などが主流になってきています。それに伴い時間外労働も

時間外労働	割増率
1日8時間、1週40時間を超えた時間外労働	1.25
法定時間外労働が60時間を超えた時間外労働	1.5
法定休日労働	1.35
深夜(22時から翌日5時まで)時間帯の労働(割増)	0.25

散見されることとなります。時間外が多くなるということは、その分時間外割増として支払わなければならないということです。

すでに大企業では、1か月あたり60時間を超えた時間外労働については50%以上の割増賃金を支払うことになっていますが、中小企業はこれまで猶予期間とされていたものが、2023年4月以降は60時間を超えた時間外労働について同じような計算方法をとることになっています。これは、それだけ長く働かせていることに対するペナルティとも受け取れます。支払う側の事業主は支払いが多くなる一方、働いた労働者は対価として多くの賃金を受けることとなりますが、身体を酷使した分、メンタル不全などの代償を負うことも想定されます。

このように、長時間労働は双方にデメリットとして返ってくることとなります。人員が限られている中小企業であってもこの措置は大きく、今から働き方や時間管理を的確に行っていく義務を負っています。

●労働時間管理と賃金の支払いは別物

労働時間管理と賃金の支払いとは労務管理の両輪といえます。働いた分支払えばいいという考えではなく、適切な時間管理を行い、業務のスピードや効率性をコントロールすることで、適切な働き方を進めてまいりましょう。



「賃金請求権の3年遡及」とは? 法律の改正により、過去の賃金請求権が3年に拡大されました。割増分の増加と遡及年数の拡大により、事業主が受けるインパクトは大きくなります。