

健康に役立つ
トレーニング

「肩の筋肉（三角筋）の引き締め」
～三角筋全体をターゲットにアプローチするショルダープレス！～

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)

四十肩や五十肩など、肩の筋肉の傷害予防に効果的!!

今回は肩の筋肉である三角筋を鍛える、ペットボトルを使ったショルダープレスを紹介します。四十肩や五十肩など、肩の筋肉の傷害予防に効果的なトレーニング法です。

強化しておく必要がある筋肉!

三角筋とは、肩を覆うようにしてついている上半身の中では最も大きな筋肉です。広げると二等辺三角形になることが「三角筋」という名称の由来となっています。

三角筋は前部、中部、後部の3つの部位に分かれていて回旋筋腱板という部分と連携しあいながらそれぞれの部位が肩関節のほぼすべての動きに影響を及ぼしています。肩関節は股関節とは異なって強い靭帯を持たないため、可動域が広い代わりに安定感が低いという特徴を持っています。そのため無理な動きや過度な動きをすると、回旋筋腱板にストレスが生じて炎症や傷害を引き起こしてしまうことがあります。これが俗に四十肩や五十肩と言われるものです。このような傷害を予防するためにスポーツ選手はもちろんのこと、一般の方も強化しておく必要がある筋肉です。

三角筋全体をターゲットにアプローチできるのがショルダープレスというトレーニング方法です。

【ショルダープレス】

まずはイスに腰をかけた状態で順手でペットボトルを握り、担ぐように肩の横まで持ち上げます(写真①)。

そして、ペットボトルを頭上まで持ち上げます(写真②)。

これを10回～20回、3セット行ってください。

ペットボトルの中の水量は、無理のないよう調整してください。



QRコードから動画を見ることができます。 <https://vimeo.com/709318272>



頭を抱える偉人たち

2022年1月より
YouTubeでCM配信



日本代協では「保険を選ぶ前に代理店を選ぶ」ことの大切さや保険選びの際に、頼りになる「損害保険トータルプランナー」に注目した動画を作成しました。是非ご覧ください。
(2022年1月公開予定)



保険のことは、
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。



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 <https://www.nihondaikyo.or.jp/>



みなさまの保険情報

INSURANCE INFORMATION

TOPIC

公的保険についての理解を深めましょう!

金融庁が消費者向けに「公的保険ポータルサイト」を開設!!

金融庁は、公的な医療保険や年金、介護など、主だった公的保険制度を解説した「公的保険ポータルサイト」を開設しました。公的保険制度は、私たちの生活に必要不可欠なものであるにもかかわらず、内容をきちんと理解し切れていない人たちが多いのが実情です。この機会に、公的保険制度についての知識を深めましょう。



公的保険を補完するのが民間保険の役割です!

ケガや病気などの日常生活における様々なリスクに備えるための手段である保険には、大きく分けて公的保険と民間保険の2種類があります。国が運営する公的保険は原則として強制加入である一方、損害保険会社や生命保険会社が提供する民間保険は任意加入となります。民間保険は公的保険を補完する面もあることから、ご自身の公的保険の保障内容を理解したうえで、必要に応じた民間保険に加入することが重要です。

公的保険は大きく「健康保険」「年金」「介護保険」「労災保険」「雇用保険」の5種類に分けられます。金融庁の公的保険ポータルサイトでは、公的保険と民間保険の一覧比較として、「ケガ・病気」「業務上・通勤途中のケガ・病気」などのリスクの種類ごとに、公的保険、民間保険でそれぞれどのような制度、商品が存在するかを図示しています。公

公的保険
について

～民間保険加入のご検討にあたって～



公的保険ポータルサイト画面へのQRコード



的保険の解説では、高額療養費制度や医療費助成制度、老齢年金、遺族年金などについて、各制度の趣旨や保障対象をイラストやグラフを交えて紹介しています。また、各制度について詳細を解説している厚生労働省サイトなどへのリンクも付いています。

どのような場面で保障を受けることができるか知っておこう!

公的保険制度は私たちが毎月支払っている公的保険料によって運用されている、自分自身のための大切なものです。どのような場面でどのような保障を受けることができるのか、この機会にしっかり知識の習得に努めましょう。

そのうえで、より安心、豊かな生活を送るために、自分にあった民間保険への加入を検討してみたい

かがでしょうか。わからないことがあれば保険の専門家である地域の保険代理店に相談することをお勧めします。

情報紙に関するアンケートご協力のお願い!

読者のみなさまのご意見をお聞かせ下さい。

<https://nihondaikyo-pr.jp>



仕事の変化や結婚、離婚などのご自身の生活環境の変化によって、公的保険でカバーされる保障も変わることがあるので確認が必要です。

～違反を繰り返してしまう人の特徴!～

一般社団法人 日本チームマネジメント協会 代表理事 本多 正樹

一度違反を犯したら次は気を付けようとするのが普通ですが、実際には違反を繰り返す人がいます。そうした人には特徴があります。その特徴を知り、交通違反、交通事故の防止に努めることが大切です。

①法令無知は違反を繰り返す原因に!

運転免許証を取得する際、道路交通法を交通ルールとして学ばれたと思います。しかし、標識や標示などの意味を戸惑いなく正確に答えられる方は以外と少ないものです。例えば、「止まれ」の標識や標示ひとつでも法令の解釈は奥深い意味を持っています。ほとんどの免許取得者は、一時停止しなければならないことは理解しているはずですが、一方で、片側一車線の中央線が黄色の実線の場合、多くの方は「追い越し禁止」と理解しているのではないのでしょうか。この場合、追い越しは禁止しておらず、追い越しのためのはみ出しを禁止しているのです。

法令を正確に理解していなければ規範意識が高かったとしても違反を犯すことに繋がってしまうのです。

②性格が違反の繰り返しに影響?

人の性格には様々なタイプがあります。交通事故を起こしやすい人の性格特性としてせっかち傾向、攻撃的な傾向等があげられま

す。特にせっかち傾向の人は信号が青から黄色に変わるとき、本来、法令上の意味では停止位置を超えて進むことはできませんが、黄色信号に対して停止することへの意識はかなり薄いもしくは全くない傾向にあります。せっかち傾向のタイプでは先急ぎ衝動が先行し、行動そのものが衝動性を持っているのです。考えるよりも行動が先に立つタイプと言えます。そのため、法令よりも自分の行動を優先するので、信号が黄色に変わったタイミングでも交差点に進入してしまい信号無視で検挙されてしまうのです。違反を繰り返すタイプには性格も原因の一つになっているのです。

③違反を繰り返す人には思考特性に課題あり!

違反を繰り返してしまうタイプは、思考特性が影響していることも考えられます。規範意識の欠如です。性格特性と同様に、衝動性の高い思考特性の人は違反や事故を繰り返しても罪悪を感じる意識がとてども低いと考えられます。このようなタイプの人に違反しないように指導しても、改心しないことが多いのが特徴です。

また、誤った成功体験などが影響することもあります。仮に外出先でお酒を飲んで運転した際、事故を起こ

さずに帰宅できたとしましょう。そのこと自体が成功体験としてインプットされてしまいます。そこで、誤った思考特性が構築され、「自分は飲酒運転をしても事故を起こさない」と思い込んでしまうのです。そこから飲酒運転を繰り返す、いつの日か取り返しのつかない事態を招く結果となるのです。

④違反を繰り返す人へのアプローチ!

このような違反を繰り返すという行動の特性については、認知不足や性格の特性、思考の特性などが関係していると考えられます。人の行動は脳が支配しているため、心理学的に認知行動療法と言われる行動変容を促す指導を行う必要があります。特に違反行動が問題行動であると自己認知してもらうことから始め、それが自分自身にとって不利益をもたらす結果を招くため、問題行動を辞めようと自発行動として行われるようになるように促すことが必要です。この指導には長期的な計画を立てて行うことがポイントとなります。



あらゆる行動は自分自身の脳でコントロールされています。繰り返される違反の防止には、警察の取り締まりといった強制力より自発力にこそ期待ができます。

フコクしんらい生命 丸山 浩

経営者に万一の時の借入金返済の見込みはできていますか?

コロナ禍で融資を受けた企業が増えています。以前からの融資にプラスして毎月の返済額が増える中、経営者に万一のことがあった場合の返済策を立てておく必要があります。



●生命保険は有効な手段だが保険料が重荷?!

経営者の万一に備えては、生命保険が有効な手段であることは間違いありません。しかし、借入金返済を優先していくためには生命保険の保険料が重荷になることもあります。特に保険料に比べ保障の金額が少ない貯蓄タイプの生命保険の場合、そのまま続けていると資金繰りを圧迫する場合があります。その場合は一旦解約や払済・延長保険制度の活用なども視野に入れて資金繰りを改善する必要があるかもしれません。

ただし、死亡保障や特定疾病定期等はこのような状況だからこそ必要ですので、払済・延長保険制度を利用する場合は、残りの保険期間や保障額を把握することが必要ですし、解約の場合は掛捨ての定期保険の再加入をお勧めします。

●経営者保証の立場は相続する!

特に、借入金に経営者保証がついている場合、もし、経営者に万一のことがあれば相続人である家族が連帯債務を相続することになります。連帯債務は相続放棄をすれば逃れることはできますが、相続放棄は「相続があったことを知った時から3か月以内」にする必要があります。仮に家族が連帯債務のことを知っており、相続放棄の知識があっても、

「親の財産をすべて放棄する」ことを大切な親が亡くなって3か月以内に判断することは簡単なことではありません。

●役員借入金にも注意!

借入金には金融機関からの借入金のほかに経営者が会社に自己の財産を融資する役員借入金があります。特に返済の必要性も低いので多くの会社でそのままにされていることと思います。この役員借入金は経営者に万一のことがあった場合、相続財産になります。会社から遺族に返済がない場合、相続税だけ高くなってしまいますが、返済の原資がない状態となります。

●死亡退職金と借入金対策の準備としての生命保険

そもそも、経営者に万一のことがあった場合、配偶者の今後の生活・相続税対策資金・遺産分割対策資金・事業承継対策資金等の捻出のために遺族には死亡退職金が必要です。経営者が現役で突然亡くなった場合、借入金対策と死亡退職金の準備を同時に行うだけの現金を確保することは会社の資産だけでは難しいのではないのでしょうか? 生命保険を上手に活用して何かあっても家族が困らない準備をしておきましょう。

「払済・延長保険制度」とは? 以後の保険料の払込みを中止して、保障期間はそのままに保険金額を減額する払済保険制度と、保険金額はそのままに保障期間が短くなる延長保険制度のことをいいます。