

健康に役立つ トレーニング

「胸の筋肉（大胸筋）のトレーニング」
～大胸筋を鍛える「腕立て伏せ（プッシュアップ）」の3つのポイント！～

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)

分厚い胸やきれいな形のバストラインを手に入れよう!!

今回は大胸筋を鍛える「腕立て伏せ（プッシュアップ）」を紹介します。正しいフォーム、呼吸法、意識を持って行えば、分厚い胸、美しいバストラインを手に入れることができます。

呼吸を補助する大胸筋!

大胸筋は胸の前にある広く平たい筋肉で、上腕骨の内転を司るとともに、胸骨・肋骨を引き上げて呼吸を補助する働きがあります。身体の適切な動作を維持していくため、また分厚い胸やきれいな形のバストラインを手に入れるためにも、この大胸筋を鍛える必要があります。

大胸筋を鍛える代表的なエクササイズが「腕立て伏せ（プッシュアップ）」です。トレーニングを実施するにあたって意識していただきたいポイントを3つ記載いたしますので、これらを意識しつつ始めていきましょう。

1. 反動を利用せず正しいフォームで行う

正しいフォームで行わないと、別の筋肉を鍛えてしまったり、関節や筋を痛める原因になります。

2. 胸を下げるときに息を吸い、上げるときに息を吐く

筋トレと呼吸の基本は、負荷が比較的小さいときに息を吸い、負荷がもっとも高いときに息を吐くことです。

3. どこを鍛えているのかを意識する

鍛えたいと思っている筋肉に刺激が入っているか確認しながら行いましょう。

【プッシュアップ】

①腕を肩幅より広くし、つま先を立てて(膝をついて)スタート姿勢をとります(写真①)。

②肘を曲げ、胸が床につくギリギリまで下ろします(写真②)。

③肘を伸ばし、体を押し上げスタート位置に戻ります。

※①～③の動作を10回～20回を目安に行ってみてください。

QRコードから動画を見ることができます。 <https://vimeo.com/741703114>

パスワード:kouhou



頭を抱える偉人たち

2022年1月より
YouTubeでCM配信



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.nihondaikyoo.or.jp/>



みなさまの保険情報

INSURANCE INFORMATION

TOPIC

飲酒運転撲滅へ!

飲酒運転による死亡事故率は飲酒なしの約9倍!!

2021年6月、千葉県で下校中の小学生の列に飲酒運転によるトラックが突っ込み、児童5人が死傷する痛ましい事故が起きました。飲酒運転による死亡事故率は飲酒なしの約9倍に及びます。そして、飲酒運転には厳しい罰則だけでなく、加害者への保険金支払いは一切ありません。飲んだら乗るな!です。



ドライバーだけでなく同乗者や車両提供者、酒類提供者にも罰則が!

2022年4月1日に施行された改正道路交通法では、いわゆる緑ナンバーだけでなく一定台数以上の白ナンバーの自動車を使用するドライバーにおいても、安全運転管理者によるアルコールチェックが義務化されました。

警察庁の統計では、2021年度中の飲酒運転による交通事故件数は2,198件で、そのうち死亡事故件数は152件でした。交通事故件数に対する死亡事故件数の割合を示す死亡事故率は、飲酒なしが0.75%だったのに対して、飲酒運転のときは6.92%と約9倍にも及びます。

近年、飲酒運転に対する厳罰化が進んでおり、少しずつ飲酒運転撲滅への意識がドライバーの間で高まりをみせてきていますが、まだまだ意識の低いドライバーは多くいます。また、飲酒運転は日ごろ車を運転しない人でも決して他人事ではありません。飲酒をしたドライバーだけでなく同乗者や車両提供者、酒類の提供者にも厳しい罰則が科せられるからです。

全員での取組みが必要です。

飲酒運転の加害者への保険金支払いはありません!

そして、これはあまり知られていませんが、飲酒運転をしたドライバー自身が事故でケガをしたり死亡したりした場合、損害保険である自動車保険はもちろん、生命保険や公的保険である健康保険からも一切、保険金は支払われません。飲酒運転は道路交通法違反という、故意の犯罪行為に該当するからです。

このように、飲酒運転による事故は被害者に対して取り返しのつかないことをしてしまうと同時に、自身についても悲惨な状況が待ち受けていることを強く意識しなければいけません。

読者のみなさまのご意見をお聞かせ下さい。

<https://nihondaikyoo-pr.jp>



飲酒運転事故による被害者は、自身が加入する任意の自動車保険のほか、被害者救済の観点から、加害者が加入する自賠責保険などの補償対象になります。

～鈍化する運転感覚～

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

自分自身の老いについて客観的に理解するのは難しいものです。運動会でお父さんが徒競走に出場し、足がもつれて転倒なんて場面はよくみる光景です。運転も同じです。常に自覚的な危機意識を持ち続けることが重要です。



■常に自覚的な危機意識を持ち続けることが重要!

年齢に伴い、脳の認知機能や身体的な衰えによる運転感覚の鈍化について自覚することも大切ですが、周囲からの助言もリスク回避に重要な役割を果たします。免許返納時期の検討もその一つと言えます。車がないと買い物に行くことができないような環境下では行政の制度設計や環境整備などが必要となります。場所がどこであっても、運転に関して常に自覚的な危機意識を持ち続けることが重要です。

また、運転の慣れから生じる運転感覚の鈍化についても同様です。常に自覚的な危機意識を持ち、危険に対するイメージとそれに対応する事前の対応力を備えておかなければなりません。同一環境から生じる運転感覚の鈍化への対応として、一定のリズムの中でも自ら変化を求め、作り出すことが重要なポイントとなります。ミント系のものを食べることやコーヒーなどの刺激物をとる、空気の入替えなど、対応できることは様々あることを知ることから始めてみると良いでしょう。

①年齢の衰えによる鈍化

若いころは運転の車両感覚が鈍く、車両誘導に戸惑うことがあります。この場合は練習を積み重ねることである程度の車両感覚が身についてきます。しかし、年齢と共に衰える感覚の鈍化については取り戻すことは難しいと考えられています。特に脳機能や認知機能が低下することで物事への対処力が落ちてきます。

また、身体的な能力の低下なども考えられます。身体機能の衰えからくる鈍化の一つに股関節の可動域に制限が出ることもあります。アクセルからブレーキに足を踏みかえる際に自分自身が思い描いたように足の移動がうまくできないことがあると言われます。

②慣れから生じる感覚の鈍化

運転経験が浅いときは、慣れない運転環境に対して恐怖心などを感じ、慎重な運転を心がけます。ところがいつも通っている細い路地で、いつも危険な状況に巡り合わなければ「この道は安全だ」と思い込んでしまうことがあります。人は飛び出してこない、安全

だと思い込んだその時に危険に対する思考の鈍化が生じます。

そのような中で、何の予測もなく突然、人が飛び出てきたら…。心の準備も行動的な準備も出来ていないことで、事故につながる可能性が高くなります。

③同一環境による鈍化

誰にでも一度はあるのが、高速道路を走行中の眠気ではないでしょうか。高速道路は基本的には歩行者や自転車の存在はなく、合流などはあるものの交差点は一般的には存在しません。一定のリズムで走行することになるのが高速道路の眠気の要因です。人間の脳は変化がなく同一リズムで時間を刻むと脳に受ける刺激が弱くなり思考が停滞します。刺激が弱くなり単調な行動が続くことで眠気は出現してくるのです。

また、車内における空気の濃みも要因の一つと考えられています。高速道路の眠気対策の一つに窓を開けて、車内の空気に「ゆらぎ」をもたらすことが効果的と言われます。



豆知識 鈍化を予防するためには刺激を求め、自らを向上させる脳トレがとても重要です。身体機能については適度な運動などを取り入れることも重要です。

フコクしんらい生命 丸山 浩

相続(税)対策には順番があります!

相続(税)対策には順番があります。まずは誰に何を引き継ぐかを理解したうえで、相続税対策として安全・確実なものを優先して考えていくことが大切です。今回はその考え方を紹介します。



●相続税対策の前に、残された家族に何を引き継がせるかを考える!

相続では、相続税対策よりも「残された家族に自分の何を引き継がせるのか?」ということの方が重要な問題です。相続税対策はそれが決まってから「なるべく多く残す」ための手段にすぎません。「誰に何を引き継ぐか」を決めないで、相続税を安くする手段を優先してしまうと本来の趣旨を見失ってしまいます。その点を理解したうえで、相続税対策を考えていきましょう。

になった場合も相続税対策は難しくなります。思い立ったら行動を起こすことが大切です。その場合は、リスクが低い対策から手を付けていきましょう。

リスクの低い相続税対策の代表は、生命保険の非課税枠(500万円×法定相続人の数)を活用した終身保険の活用です。終身保険の概略をシンプルに説明すれば、「支払った保険料(現金)は、一旦親の手元からは無くなりますが、現金資産と同じように、払い戻し(解約)請求すれば親に一定程度戻る状態を確保しつつ、親が亡くなった時には保険金受取人に保険金が支払われる」仕組みです。つまり、現金としての形を変えないで非課税枠に対応する相続税を引き下げることができます。

●相続税対策にはリスクが伴う!

相続税を安くするためには、「基礎控除(3000万円+600万円×法定相続人の数)を超えた金額を相続開始までにいかに減らすか?」がテーマになります。

しかし、思いついたままの対策では、「子どもに生前贈与をしすぎて自分がお金を必要とする時に使えなくなった」とか「借入金で評価減の効果の高いアパートを建てたら、入居者が少なく大きな損をした」といった問題も起き得ます。相続税対策はリスクも伴うことを認識しておきましょう。

●贈与の効果は相続税対策以外にもある!

次にリスクの低い相続税対策は贈与です。贈与税がかからない範囲(年間110万円限度)で贈与をしていけば、財産的価値を毀損せずに次世代に財産を引き継ぎます。財産の引継ぎを贈与者が自分の目で確認できるという点で他の方法にはない安心感があります。

生命保険の非課税枠と贈与を優先し、それでも相続税対策が必要な場合、他の方法を使う、としておくと、リスクの低い相続税対策ができます。

●リスクの低い相続税対策から手を付けましょう!

相続はいつ起こるか分かりません。認知症

豆知識 「法定相続人」とは? 民法で定められた被相続人(死亡した人)の財産を相続できる人のことで、配偶者は常になれますが、次順位は①子、②親、③兄弟姉妹のいずれかになります。