

健康に役立つ トレーニング

『大殿筋（お尻）のトレーニング②』 ～ボディメイクと身体動作の安定に効果的なトレーニング！～

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)

健康的な日常生活に欠かせない中殿筋を鍛える!!

お尻の中殿筋は意識をして鍛えないとなかなか発達しづらい部位です。今回はそんな中殿筋を効果的に鍛えるためのトレーニング種目と、鍛えることによる効果・特徴についてお伝えします。

簡単にできる

『ライイング・ヒップアブダクション』

中殿筋はお尻の側面上部に位置する筋肉です。中殿筋を鍛えることによる効果には、大きく分けると「ボディメイク的な観点」と「身体動作の安定」の2つが挙げられます。

中殿筋はお尻の側面上部の丸み・形の形成に関与する部位で、ボディメイク的観点においては「ヒップアップ」に重要な役割を持つため、積極的に鍛えていきたいところです。

また、身体動作安定の観点では、直立した姿勢の時に小殿筋と協働して骨盤を安定的に支える重要な部位となります。中殿筋が弱くなると片足立ちの姿勢になった際、軸足と反対側に骨盤が傾いてしまい骨盤の横揺れが起きて、身体動作が不安定となって歩行時に転倒するリスクが増えてしまいます。健康的な日常生活を送る上で、強い中殿筋は欠かすことができません。簡単にできる『ライイング・ヒップアブダクション』に取り組んで、ボディメイクと身体動作の改善にお役立て下さい。

【ライイング・ヒップアブダクション】

- ①トレーニングマットなどを敷いた床に横向きで寝ます。
- ②下側の足は膝を曲げて体を安定させ、上側の足は伸ばします(写真①)。
- ③骨盤を縦に立てた位置で固定したまま、上側の足を上げていきます(写真②)。
- ④中殿筋の収縮を感じたらゆっくり元の位置に戻します。



←QRコードから動画を
見ることができます。 <https://vimeo.com/797194784>

パスワード:kouhou

保険のプロフェッショナル 損害保険トータルプランナーって どんな人?

動画配信サービスNews TVと
マネープラスで「損害保険トータル
プランナー」をわかりやすく紹介!

2023年1月より公開中!



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

4月から道路交通法が改正されました!

すべての人に自転車でのヘルメット着用が努力義務に!!

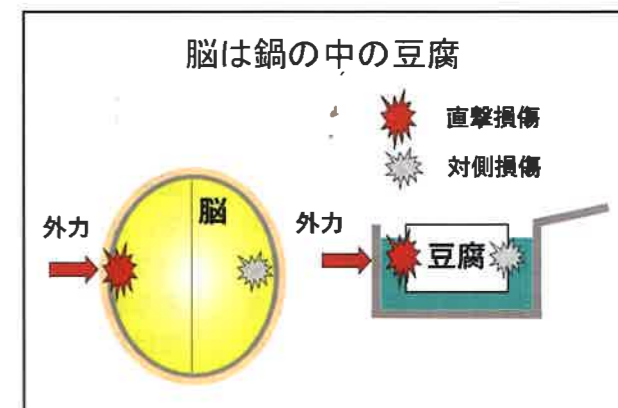
道路交通法の一部改正により、令和5年4月1日からすべての自転車乗用者にヘルメットの着用が努力義務化されました。交通事故による被害の軽減、そして自分の身を守るために頭部を守るとはとても重要です。この機会に自分に合ったヘルメットを着用し、安全運転を心がけて大切な命を守りましょう。



自転車事故で亡くなった人の6割が頭部に致命傷!

警察庁によると、自転車乗用中の交通事故で亡くなった方のうち約6割が頭部に致命傷を負っています。また、自転車乗用中の交通事故においてヘルメットを着用していなかった方の死傷者に占める死者の割合(致死率)は、着用していた方に比べて約2.2倍高くなっており、頭部損傷が重大な事故につながりやすいことが明らかになっています。

脳は皮膚と頭蓋骨などに囲まれ、さらには髄液の中に浮かんだ鍋の中の豆腐のような作りとなっており、衝撃が脳に直接伝わりにくくなっています。しかし、豆腐を入れた容器を強く揺ると、中の豆腐だけがぐしゃぐしゃに崩れることがあります。転倒時に頭を打ち、脳が損傷するのはまさにこれと同じことです。



文部科学省「学校における体育活動中の事故防止について(報告書)」より

ヘルメット着用の努力義務化とはいえ、自分の大切な命はもちろん、頭部を守るためにも着用しようという意識を持つことが大切です。

自転車事故の被害者にも加害者にもならない心がけを!

自転車による事故では、被害者になることもあれば、加害者になることもあります。もし加害者になった場合は損害賠償責任が生じます。かつて神戸地裁では自転車事故の加害者に9,500万円という高額な賠償額を負わせる判決がありました。交通事故の加害者にならないように、そして事故でケガをしないように、一人ひとりが安全運転を心がけましょう。

いて、一般社団法人日本臨床スポーツ医学会が分かりやすくとりまとめた資料があります。ご覧になると参考になると思います。

右記のQR
コードより⇒



第2版

頭部外傷 10か条の提言

Protect Your Brain and
Save Our Lives

スポーツに参加される選手・
コーチ・ご家族の皆様へ

日本臨床スポーツ医学会



日本損害保険協会発行の「知っていますか? 自転車の事故 ~安全な乗り方と事故への備え~」では、事故に備える保険や自転車の加害事故例などの情報を掲載しています。

～公的年金は物価変動にも耐え得る優れもの～

一般社団法人 公的保険アドバイザー協会 福島 紀夫

週刊誌の報道などで「年金は破綻する」などの記事を見かけることがあります。何年も言われていますが本当にそのような事態に遭遇したことはありますか？

まことしやかな話題に振り回されずに、公的年金を理解していきましょう。

■公的年金制度を理解しよう

公的年金には基礎年金と厚生年金があります。自営業や学生などは基礎年金、会社員などお勤めの方は厚生年金に分かれることはご存知かと思いますが、会社員の方は、定年まであるいは定年後も勤めることで年金の加入は続きますので将来の年金額への反映は大きくなりますが、自営業の方は40年の支払いが最大となり、令和5年度の老齢基礎年金は満額でも79.5万円です。これだけで老後を過ごすことは大変ですので、民間の年金商品に加入するなどの手段を検討することも多いといえますが、基礎年金が少ないからといって計画性を持たずに加入することは注意が必要です。

公的年金の受給額や年金記録については、お誕生月の少し前に送られてくる「ねんきん定期便」で確認することができます。みなさまのライフプランなどと照らし合わせ、将来設計で足りないなと感じたら、その足りない部分を民間の保険商品で補うなどの対応がベストでもあります。

公的年金制度を理解することで得られるメリットがありますので、今一度学習してみましょう。

■平均寿命と平均余命

最近では、平均寿命より平均余命の考え方をすることも増えました。何歳から何年生きていくという年齢です。今や65歳以降の男性で約20年、女性は25年生きる時代です。自分が何年生きられるかは誰にも分かりません。でも、このような数値を目標に考えると、公的年金を遅らせて増額させる案は将来設計にはプラスになるともいえます。

年金の繰上げ制度は、60歳を最大として早めに受給するものです。早期に受給することができますが、一旦下げってしまった減額率はその後変わることなく一生続きます。一方、繰下げ制度は、65歳から75歳までの間で自分が選択した年齢まで増額できる制度で、元気に働いて老後を迎えるという方にとってとてもメリットのある制度です。最終的に自分の人生は自分の物差しで判断することになってきますが、平均余命を考えるといい制度ではないかと考えるところではあります。

■2,000万円問題の真意は

数年前に老後に2,000万円が必要だと報道があり、世間を驚かせました。2,000万円という数字を聞くととても大変なことに思えますが、ご自身の老後を生きていく上で必要な金額であることが分かります。

報道の裏側には、老後夫婦二人で生活する上で必要な金額は1か月に約25万円、受給する公的年金の合計が約20万円を平均するとその差額の5万円をどうするかということがテーマでした。結論としては、金融商品などで将来必



要なお金を増やすという主旨でしたが、公的保険の観点からすると、働いて賃金を増やす、または年金受給開始年齢を遅らせて増額するという考えに至ります。

生活していく上で、年齢とともに働けなくなることはリスクですし、老後を長く過ごしていく上で資金が不足することもリスクなのです。そのために、公的年金は長年蓄積した実績がありますし、それに見合った民間保険の商品を選択することが重要になってきます。

■働きながら年金を増やす

在職老齢年金という言葉をお聞きになったことはあると思います。働いて賃金をもらいながら年金も同時に受給するというものです。少し前までは、60歳から年金をもらおうとすると、年金額の1か月分と賃金を合わせて28万円を超えると年金額が減らされてしまう制度でした。しかし、そのままの制度では老後に向かっていく中で働く意欲を失ってしまうことも多く、モチベーション維持の意味も含めて現在は47万円を超えると調整される制度に変わりました。

平均余命を考えると定年後の先はまだまだ長いのです。少しでも公的年金を増やすチャンスはたくさんあるはずですが、そのチャンスをものにして、明るい老後を送れるようにしてはいかがでしょうか。

フコクしんらい生命 丸山 浩

インボイス制度のご準備はお済みですか？

いよいよ2023年10月よりインボイス制度が開始されます。以降は、課税売上高が5,000万円超の事業者は「原則課税」となり、インボイス制度の登録申請を行った業者が発行するインボイス（適格請求書）でなければ、仕入れ税額控除（「売上時に預かった消費税」から「仕入れ等で預かった消費税」を差し引く）をすることができなくなります。



●課税売上高5,000万円以下の課税事業者は簡易課税選択も

インボイス制度の登録申請は2021年10月1日から始まっています。制度開始時からインボイスを交付できるようにするための申請期限は、原則2023年3月31日までとされており、既に課税事業者の皆様は、登録申請が終わり、今後の事務処理負担に備えて準備にお忙しいことと思います。

課税売上高が5,000万円以下の課税事業者の場合、「原則課税」以外にも「簡易課税」の選択もできます。今までも「簡易課税」であった事業者の場合、事務処理負担は大きく変わることはありません。

●最も影響を受ける免税事業者

インボイス制度の影響を大きく受けるのが今まで課税売上高が1,000万円以下の免税事業者だった方です。

今後は、取引先が原則課税事業者の場合、免税事業者はインボイスの発行ができなくなります。そのため、取引ができなくなる可能性が大きくなりますので、免税事業者からインボイスが発行できる課税事業者に登録する必要があります。

今まで、免税事業者であった事業者が課税事業者になるということは、新たに消費税を支払うこととなるため、その分納税額が増え、しかも、インボイスの発行と仕入れ税額控除の事務負担が増えることになり、悩みの種となっています。

●課税売上高5,000万円以下なら簡易課税を

事務処理負担と納税額負担の軽減策のひとつが「簡易課税」です。「簡易課税」は課税売上高が5,000万円以下であれば選択できます。「簡易課税」を選択すれば仕入れ等にかかった消費税額を「売上時に預かった消費税額×みなし仕入れ率」で計算することができますので、仕入れ先から預かった請求書が適格請求書でなくても仕入れ税額控除をすることができます。

みなし仕入れ率は業種によって異なり、90%から40%になっています。例えば卸売業はみなし仕入れ率が90%になり、売上時に預かった消費税の10%を支払えばよいこととなりますが、不動産業のみなし仕入れ率は40%になり、売上時に預かった消費税の60%を支払います。「原則課税」で計算した仕入れ等にかかった消費税額の方が低い場合には、納税額も軽減できますので、税理士等にご相談ください。

さらに、2022年12月23日に閣議決定された令和5年度税制改正大綱（案）によれば、免税事業者からインボイス発行事業者になった場合の税負担・事務負担を軽減するため、売上税額の2割を納税額とすることが選択できるようになりました。「簡易課税」でみなし仕入れ率が80%未満の業種の場合は、2割納税の方が有利になります。事前の届出も不要で、申告時に適用するかどうかの選択が可能となります（対象期間；2023年10月1日～2026年9月30日を含む課税期間）。