

健康に役立つ トレーニング

「脇腹のトレーニング」

～効果的に腹痩せやシックスバックを目指そう！～

体幹が強化され姿勢改善、運動パフォーマンスが向上!!

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)

男女を問わず、お腹痩せやシックスバックを目指したことがある人ならば、一度は鍛えたことがある「腹筋」。その中でも、今回は脇腹の筋肉「腹斜筋」を鍛えていただきたいと思ひます。

腹斜筋を鍛えて くびれたウエストを!

腹斜筋はシットアップやクランチといった一般的な腹筋トレーニングではなかなか鍛えづらい部位となっています。そんな腹斜筋をターゲットにした筋トレメニューと、効果を高めるコツをお伝えしたいと思います。

腹斜筋には、表層の「外腹斜筋」と中～深層の「内腹斜筋」があり、どちらも同時に鍛えることが可能です。腹斜筋を鍛えることで、腰部の筋肉の引き締めができ、くびれたウエストや逆三角形のカラダを作ることに役立ちます。

また、インナーマッスルである内腹斜筋を鍛えることで体幹も強化されるため、姿勢改善や運動パフォーマンスの向上にも効果があります。ボディメイクを行いたい場合には、腹斜筋のトレーニングと合わせて有酸素運動を行うことで、腰回りを引き締めることができより効果的となります。

【サイドベント】

- ①片手でペットボトル（ダンベル）を持ち、立ち足は腰幅より広く開きます。反対の手は頭に添えます（写真①）。
- ②ダンベルを持った側へカラダを真横に倒していきます（写真②）。
- ③限界まで行ったら元の姿勢に戻ります。



※サイドベントは、カラダを起こす動作よりも下ろしていく動作の方が重要です。できるだけ限界まで下げながら、わき腹を意識して動作を行いましょ。

QRコードから動画を見ることができます。 <https://vimeo.com/855592295> 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

関東大震災から100年の節目の年!

家庭の中で取り組める災害への備えを今すぐに!!

今年が関東大震災から100年の節目に当たります。災害が起きる前の備えとして何ができるか。とりわけ、私たち一人ひとりが家庭の中で今すぐに行える備えはたくさんあります。「防災」に向け行動を起こしましょう。



通電火災に注意。感震ブレーカーで対策を!

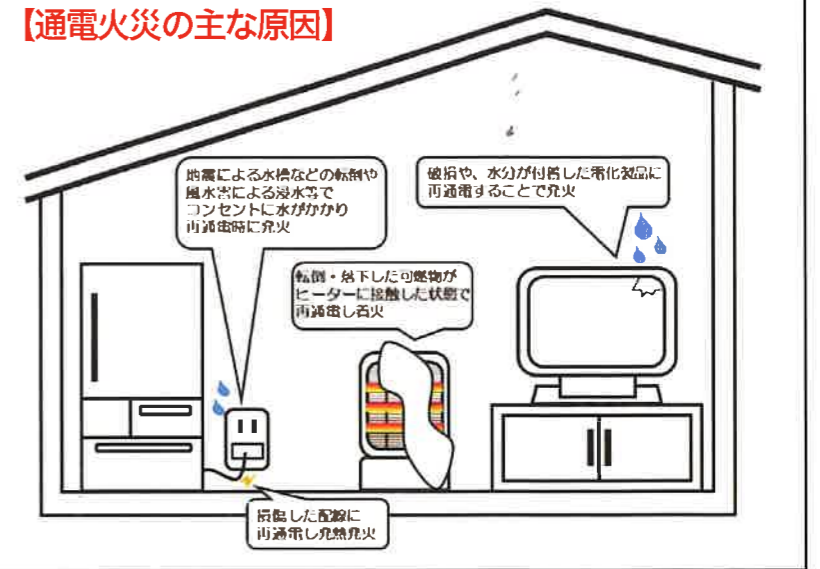
地震などによる停電の復旧時に発生する恐れのある火災のことを通電火災といいます。通電火災を防止するためには、避難時にブレーカーをオフにすることが有効な手段となりますが、大地震発生時にとっさにそのような行動がとれるとは限りません。

こうした中で近年、関心を高めているのが感震ブレーカーです。

感震ブレーカーは、設定値以上の地震の揺れを感知すると自動的に電気の供給を遮断し通電による出火を防ぐ効果的な器具で、安価で設置工事不要なタイプのものが数多くあります。

自治体によっては、感震ブレーカーの購入費用の

【通電火災の主な原因】



出典：総務省消防庁「令和2年1月消防の動き 585号」より

一部助成をしているところもありますので、お住まいの自治体に確認してみることをお勧めします。

簡単なのにやっていない… つっぱり棒で家具の固定を!

簡単に行えて効果がある被害予防策といえばやはり、つっぱり棒などの器具で家具や家電製品を固定することです。しかし、購入や取り付けが簡単であるにもかかわらず、つい先延ばししてしまい、いまだに手つかずの家庭が非常に多いのが実情です。家屋の倒壊がケガや圧迫死につながるのはもちろんのこと、倒れたタンスが避難経路をふさいでしまうと

というケースも実際にみられます。今すぐ家具や家電製品の固定を行いましょ。

●生活再建の助けになる地震保険!

生活再建の助けになる地震保険への加入ももちろん欠かせません。被害軽減のための事前の対策や保険による備えについて、リスクの専門家である地域の保険代理店にアドバイスしてもらいましょ。



「防災の日」とは? 関東大震災の発生日にちなんで、9月1日が「防災の日」と定められました。今や自然災害は頻発・甚大化しています。1年中「防災」への意識を持つことが大切です。

～今後の課題は「独居」「認知」「障害」の問題～

一般社団法人 公的保険アドバイザー協会 福島 紀夫

高齢化社会が進み、ますます介護の問題は顕在化してきています。離職を余儀なくされる場合もあり、介護離職は大きな社会問題となりました。また、核家族化した今の世の中で大きな問題になるのが「独居」と「認知」の問題です。今回は、介護に絡む今後の課題をまとめてみます。

■2025年問題はもうすぐそこに

少し前には、2025年問題として大きく取り上げられていましたが、気づけばあと少しのところまで来ています。2025年には、団塊の世代が後期高齢者医療制度の対象となる75歳になる年でもあり、認知症の人が約700万人(約5人に1人)にもなると予測されている年でもあります。2012年には462万人(約7人に1人)だったことを考えると、その進行度合いは早いと推測されます。

国は、認知症対策戦略に関する予算も見込んでいて、医療、介護サービスとしての事業を整備する中で、国や行政だけでなく支援体制を取るとしています。それに合わせて、民間の保険業界でも認知症に対する商品も増え、その活用も今後どのようになるのか注目です。認知症になり病気がちになると、収入は限られてしまうため、長期入院となると生活面での負担は大きくなります。

■介護する側もされる側も切実な問題

まず介護される側の問題としては、公的保険制度の一つの介護保険制度を活用してサービスを受けることができますが、要介護状態が進むと介護報酬の範囲内ではサー

ビスを受けることができない状態にもなってくるようです。お一人で生活されている方で、思うように外出ができない場合など、買い物をするにも困難なため、介護従事者の方の手助けが必要となりますが、介護保険の中で決められた時間などがあるため、その分は持ち出しになってしまうこともあります。

これが重度の状態になると、かなりの介護費用が見込まれるため、自身の資産を切り崩しながらサービスを受けることになります。それができない方にとっては生活保護を受けるなどの対応も出てきます。

そうなった時に困らないための資産形成であったり、民間保険の商品で補うことが必要になったりしますので、将来いくら必要なかを検討しておかなければなりません。

■介護と似て非なる「障害」になった場合

障害の種類は、身体障害、知的障害、精神障害の3つに区分されます。割合で見ると、身体障害者は約436万人、知的障害者は約109万人、精神障害者は約419万人で、その数は年々増加しています(厚生労働省：障害福祉分野の最近の動向より)。

こちらも障害の程度にもよりますが、目、聴覚、肢体、精神、呼吸器疾患、心疾患、高血圧、腎機能、肝機能、糖尿病など多くの症状が該当し、その程度によって等級が決まる制度となっています。

公的年金でも、基礎年金、厚生年金と制度は厚くなっています。その障害の程度を簡単にまとめると次のようになります。

1級：日常生活に著しい支障があり、他人の介助が必要



2級：日常生活に支障があるが、最低限の生活であれば一人暮らしができる

3級：労働に制限がある
これを見ると、1級と判断された場合、働くことはもとより、普段の生活にも大きな制限がかかるため介護と同じような処置が必要になってきます。全人口の約7.6%の方が障害を持つとのことで、介助を行うことも大きな負担となってくることがわかります。場合によっては介助をする家族が離職を余儀なくされることもあるかもしれません。

■介護、障がいのリスクに備える

障害や介護をされる方の程度によってはフルタイムで働くことが困難な方もいます。働く上で、フルタイムで働かなくても、少しでも働く機会を得ることで、多くの障害者の方が救われるといえます。仮に、2級の障害基礎年金を受給できる方の場合、年金の月額が約6万5千円受給できます。その方の1か月あたりの生活費が10万円必要とすれば、残りの3万5千円分を確保できるくらいに働くことから始めると、ハードルは予想するほど高くはないのではないかとわれています。

いずれにしても生活を支えるための公的保険と、それを補うための民間の保険のバランスを考えて将来を設計することが大切です。

フコクしんらい生命 丸山 浩

法人医療保険は何のために加入していますか?

経営者の年齢分布が年々上がる一方で病気に罹患するリスクが高まっています。企業にとって経営者は社内外のマネジメントに欠かせない存在です。一時でも経営者が出勤できない状況になったら、その損失は計り知れません。今回は、その対策として有効な医療保険加入に着目したお話をします。



■中小企業経営者の年齢分布は69歳に

会社員の定年はまだまだ60歳定年が主流となっていますが、経営者の皆さまの勇退の年齢はいかがでしょうか? 2019年版中小企業白書(中小企業庁)によりますと、中小企業の経営者の年齢分布は1995年には47歳だったのが、2018年には69歳となっており、23年間で22歳平均年齢が進んでおります。実際、昔に比べて、年齢を重ねても体力や活力の衰えは緩やかになっており、特に、経営者の皆さまはお元気な方が多いようです。

■60~75歳の死亡原因の1位はガン

しかし、それゆえ、懸念される問題があります。令和3年の簡易生命表(厚生労働省)によりますと、男性の場合、75歳までに亡くなる確率は100人中約24人となっております。60~75歳の15年間では約17の方が亡くなることとなります。

その死亡原因としてはガンが第一に挙げられます。令和3年(2021)人口動態統計(確定数)の概況(厚生労働省)によりますと、60~64歳で44.0%、65~69歳で45.9%、70~74歳で44.0%の方がガンで亡くなっています。これは同じ分母からのデータではないので、一概に17人の死亡原因の約45%がガンであることにはならないのですが、60歳を超えるとガンのリスクは無視できません。(注:女性に関しては、男性のような顕著なデータにはなっていないので、今回は割愛しています)

ガンは主要な死亡原因ともなりますが、一

方では治せる可能性のある病気でもあります。国立がんセンター協議会が2021年に公表した数値によりますと、ガンの10年後生存率は58.9%でした。ということは、60~75歳で、ガンで亡くなる方も多いと思われませんが、治療が出来た方も含めて考えると、この年代のガンの罹患率というものは相当数あると推察することができます。

■経営者の罹患による企業損失を考えよう

皆さまの経営されている会社で、社長が1か月出勤しなかった場合の、売り上げに対するリスクはいかほどでしょうか? 営業面はもちろん、経営管理、事務管理のオペレーションを含めて、どれくらいの損失があるでしょうか?

ガンというと、どうしても治療費の面に視点が行きがちですが、治療費のリスクは個人の問題ですから、個人で加入する医療保険でカバーすべき問題です。しかし、経営者が、突然のガン罹患で、会社に一定期間出勤できなくなるリスクは、場合によっては、百万円単位になる可能性もあるのではないのでしょうか?

経営者には、個人の顔と法人の代表者という二つの顔があり、リスクも従業員の2倍あると考えられます。この機会に、経営者の不在による会社の損失を考えた医療保険を検討してみたいかがでしょうか? もちろん、他の役員・従業員の方々の福利厚生として、医療保険は欠かせないものであることはいまでもありません。

豆事典 「若年性認知症」も進み、発症年齢は51歳と早くなっています。何かおかしい言動などが増えてきたら注意してもらおうなど、まわりへの働きかけも必要です。

豆事典 「簡易生命表」とは? 各年齢の人が1年以内に死亡する確率や、平均してあと何年生きられるかの期待値などを、死亡率や平均余命などの指標によって表したもので、厚生労働省が作成しています。