

健康に役立つ トレーニング

「イスに座ったままできるトレーニング(大腰筋)」 ～直立姿勢や足の筋力保持に役立つ大腰筋を鍛えよう！～

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)

「太もも持ち上げ運動」で転倒予防と姿勢の改善を!!

今回はイスに座ったままできる大腰筋という筋肉を鍛えるトレーニングをお伝えします。転倒予防と姿勢の改善に役立つ「太もも持ち上げ運動」で筋力維持に努めてください。

筋肉は日々のトレーニングで 良い状態を維持できる!

大腰筋は、大腿骨と背骨をつないでいる筋肉で、直立姿勢を保持するときや、太ももを引き上げるときに働く筋肉です。この筋肉が衰えると正しい姿勢が保てなくなったり、足を十分な高さまで引き上げることができなくなります。つま先が下がり「すり足」気味にもなるため、ちょっとした段差でつまづきやすくなり、転倒・骨折の原因にもなります。筋肉は何もしなければ加齢とともに衰えていくものですが、大腰筋も含め筋肉は日々のトレーニングで良い状態を維持することができます。

もも上げ体操は、大腰筋の伸び縮みにも役立つ効果的なトレーニングです。立った状態でのトレーニングが難しい方は、座った状態でのトレーニングでも十分な効果を得ることができます。今回ご紹介する「太もも持ち上げ運動」で転倒予防と姿勢の改善に取り組んでみて下さい。

【太もも持ち上げ運動】

- ①イスに背すじを伸ばして座ります。
- ②膝を曲げたまま4秒かけて太ももを持ち上げていきます(写真①)。
- ③十分に引き上げたら4秒かけて下ろしていきます。



※左右10回行います。
※体が前に倒れないように注意しましょう(写真②)。



QRコードから動画を
見ることができます。 <https://vimeo.com/946830115> パスワード: kouhou



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
取組みに参加しています。



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

台風やゲリラ豪雨が発生しやすい時期です!

ある程度予測ができる水災害。事前の対策をしっかりと!!

梅雨の時期から秋口にかけては台風や集中豪雨などの水災害が発生しがちです。水害の発生は気象予報などの事前情報によりある程度予測ができます。平時から避難時の持ち物の準備をしておき、水害が起きそうなときは前倒しで対応することを心がけておきましょう。



過去最大級の台風19号(2019年)では「車中死」が多数発生!

2019年10月の台風19号では、東日本各地で過去に経験したことのないような記録的な大雨が降り、大規模な河川の氾濫や土砂災害による甚大な被害が発生しました。とりわけ被害状況では、死者の3割が車で移動中の「車中死」だったことが話題になりました。日本損害保険協会による水害セミナーで講師を務めたアウトドア防災ガイドのあんどうりすさんは「タイヤの三分之一が水に浸かると電気経路が壊れることがある。また、車が浮いてしまい制御不能になったり沈んで脱出不能になったりすることもある」と注意を促したうえで「車で避難するときは日の明るいうちに早めに行くことが重要だ」と述べています。

また、あんどうさんは、災害時に備えて用意しておくべき持ち物について「防災ガイドブックなどに書かれている持ち物をすべて持っていきたいと思いがちだが、荷物を十分に持てずにまごついてしまう

ことがあるため、自分にとって大事なものをあらかじめチェックして用意しておくことが大事だ」と指摘しています。

局地的な大雨が家庭にもたらした水災例

- ケース1
マンション4階の住居で、ベランダの排水溝に枯れ葉やビニール袋がつまり排水不全になり、たまった雨水がサッシを乗り越えて部屋に浸水。その水が3階、2階、1階の階下の部屋に被害をもたらしました。
- ケース2
大雨で地域の河川の水域が増し、水が下水道を逆流してマンホールのふたを押し上げるような状況のなか、河川から半径100メートル以内の住居では、風呂場やトイレの排水溝から水が逆流するようなケースが相次ぎました。
- ケース3
1階が地上よりやや低いところに位置する「半地下」づくりの集合住宅や戸建ての住居で、今まで経験したことがないような大雨による床上浸水の被害が起きました。

保険代理店に相談しながら防災グッズの事前準備を!

豪雨の際は家の中にも浸水する危険があるため安心はできません。水災対応に詳しい鑑定会社によると、室内への浸水を抑えることが重要で、入ってきた水を外に放出するための揚水ポンプを購入しておくことを推奨しています。日頃から、ベランダの排水溝のつまり具合など家周りをチェックするとともに、防災グッズを備えておくことも大切です。どのような備えが必要かを地域の保険代理店に相談しながら決めておきましょう。

に、防災グッズを備えておくことも大切です。どのような備えが必要かを地域の保険代理店に相談しながら決めておきましょう。

【参考】災害の備えチェックリスト
(出典:首相官邸)

右記のQRコードより⇒



避難時にバッグを軽く背負うためのコツとしては「カバンの中身が揺れないようにする」「重い物はカバンの上のほうに入れる」といったことも覚えておくといいでしょう。

～事故が発生したらすぐに保険会社、代理店に連絡を!～

もしもの事故の際にスムーズに保険金の支払いを受けるためには、どうしたらよいのでしょうか。保険金請求時の一般的な流れと留意点について見てみましょう。

■まずは連絡を!

Step1. 事故が発生したら

事故が発生した場合、損害保険を契約している保険会社または代理店にできるだけ早く連絡をしましょう。保険金請求権には時効があり、3年で消滅します。

事故等で相手がいる場合は、事故現場等でその補償について、書面はもちろん、口頭等方法を問わず示談や約束は絶対に行わないでください。また、自動車事故等では、法に定めのある「ケガ人の救護」「二次災害の防止」「警察への連絡」に加えて、相手や目撃者の確認、さらに相手にケガを負わせた場合はお見舞いなど誠意ある対応を行うことが今後のスムーズな示談交渉、保険金支払いにつながってきます。

なお、金融機関で住宅ローン等を組んでいる火災保険契約等において質権が設定されている場合は、保険金の支払先について質権者の確認が必要なため、金融機関への連絡も忘れずに行いましょう。

■自分の判断で処理せず、保険会社や代理店に相談を!

Step2. 保険会社から保険金請求に関する説明・案内を受ける

事故を受け付けた保険会社から、

保険金の受け取りまでの流れ、保険金支払いの可否、補償されない場合はその理由などの説明があり、また、保険金請求書と保険金の請求に必要な書類について案内があります。

ケガを負わせた相手から要求を受けている場合や不明な点は、自分の判断で処理せずに保険会社や代理店に相談し、アドバイスを受けましょう。

■保険会社の調査には協力を!

Step3. 保険金請求に必要な書類を提出する

保険金の請求に必要な書類を取り揃え、保険会社に提出します。契約内容や事故状況等によって提出書類は異なります。提出時に間違いがないか確認してください。

保険金請求書の提出がない場合には、保険会社から請求の意思の確認が行われる場合があります。以上で保険金請求手続きは完了です。

その後は、保険会社は、事故や損害の状況、事故原因、治療の経過などについて調査を行います。契約者などはこの調査に協力する必要があります。

そして、保険会社から、調査の結果と契約内容に基づく支払保険金について説明があります。事故の内容によって保険金が支払われない場合には、保険会社からその理由について約款や調査の結果などにに基づき説明があります。

自動車保険では、示談交渉、示談締結により保険金が確定し、保険金が支払われます。



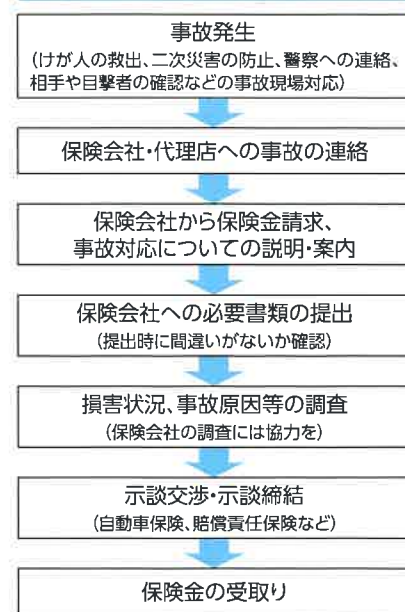
事故が発生したらすぐに連絡することが大切です。

■保険金をスムーズに受け取るために日頃から注意しておきたいことは?

どんな場合に保険金が出るのか、日頃から契約内容を確認しておきましょう。保険金の支払い要件を理解しておけば、保険金請求もスムーズにできます。

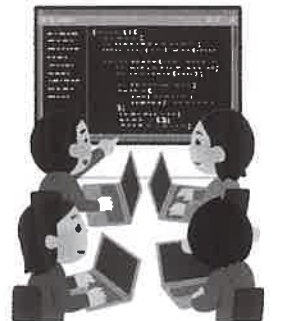
請求漏れがないよう、保険の加入の有無や契約内容を家族などで共有しておくことも大切です。事故に遭い自分で保険金の請求手続きをするのが難しくなることも考えられます。日頃から家族で話し合っておくことをおすすめします。

事故発生から保険金受取りまでの流れ



ヒヤリハット活動で業務災害撲滅へ:安全委員会の活用

報告されたヒヤリハット事例に対して、「大事に至らずにすんでよかった、やれやれ!」といてその場を終わらせては何の意味もありません。業務災害の根本的原因が「慣れ」と「油断」であるようにヒヤリハット事例に慣れてしまうことは禁物です。その意味でもヒヤリハット事例の分析や対策、周知等は、安全委員会(または安全衛生委員会)の一環として実施することが最も効果的です。また、リスクアセスメントにおけるヒヤリハット活動の活用も重要です。



●安全委員会は毎月1回以上の開催を

安全委員会は労働安全衛生法に基づき設置を義務付けられたもので、その目的は、①危険性又は有害性等の調査及びその結果に基づき講ずる措置の内、安全に係るものに関する事、②安全に関する規程作成に関する事、③安全に関する計画の作成、実施、評価及び改善に関する事、④安全教育の実施計画の作成に関する事、などとなっています。安全委員会は、毎月1回以上開催し、議事録を作成し重要なものに係る記録は3年間の保管が義務付けられています。

安全委員会設置が義務付けられる事業所は、一定の基準(別表の通り)に該当する事業所ですが、安全委員会、衛生委員会両方とも設置しなければならない場合は両委員会を統合して安全衛生委員会を設置することもできます。勿論、この基準に該当しない事業所であっても、安全又は衛生に関する事項について、関係従業員の意見を聞くための機会を設けることが義務付けられています(労働衛生規則第23条の2)。したがって、安全委員会の設置義務がない事業所でも、安全な職場環境を作るため何らかの手段を講じる必要があります。安全委員会ではヒヤリハット報告書を収集し、事例を集約し分析します。そしてヒヤリハット活動により明らかになった問題やリスクについて対策を検討し、適切な対応を行います。例えば、特定の作業の改善、設備の修理や交換、従業員への安全訓練の追加などが

あげられます。また、「ヒヤリハット報告書」の改善方法の記入欄にはこれらの改善策を記載し、報告した従業員にフィードバックするとともに、収集された事例を「ヒヤリハット事例集」などにまとめて全従業員に周知することをお勧めします。

●報告はリスクアセスメントにも活用

また、ヒヤリハット報告は、リスクアセスメントにも活用できます。ヒヤリハット報告から得られた情報を使用して、リスクの優先順位付けを行うことで、最も深刻なリスクや最も頻繁に発生するリスクに対処するための順位付けが可能となります。その中でリスクが高いと判断されたものは安全委員会(又は安全衛生委員会)の緊急重要議題として取り上げ、綿密で具体的な対策を早急に講じて従業員に周知していかねばなりません。周知の方法としては、掲示・回覧だけでなく朝礼などで直接従業員に伝えることが何よりも効果的です。

安全委員会の設置義務基準

林業、鉱業、建設業、製造業の一部(木材・木製品製造業、化学工業、金属製品製造業、輸送用機械器具製造業)、運送業の一部(道路貨物運送業、港湾運送業)、自動車整備業、機械修理業、清掃業で常時使用する労働者が50人以上の事業所、若しくは製造業(上記以外)、運送業(上記以外)、電気業、ガス業、水道業などで常時使用する労働者が100人以上の事業所
[衛生委員会の設置義務基準]
常時使用する労働者が50人以上の全業種

豆事典 「示談交渉」とは? 例えば、自動車の交通事故があった場合に、お互いの責任の割合に基づき損害賠償金額を決める当事者同士の話し合いをいいます。

豆事典 「リスクアセスメント」とは? 職場における潜在的な危険性や有害性を調査・特定し、リスク低減のための取組みを実行する流れのことをいいます。