

緊張が重篤化する前に硬くなった筋肉を伸ばそう!!

今回は首のこりを和らげるためのストレッチと運動をご紹介します。重篤化する前に運動やストレッチで硬くなった筋肉を伸ばしましょう。

肩の上下と首の巡回運動を!

首のこりは、首の後ろにある頭部を支えている筋肉群が過度に緊張状態にあることで生じる違和感を呈した状態のことを指します。この違和感には「硬い」「張りがある」「疲労感」「詰まっている感じ」「重い」などがあり、痛みを伴うこともあります。また、それがあまりにも強いと頭痛や吐き気、嘔吐、目の周りの重さ、めまい、うなじの痛みなどが生じます。

過緊張を起こす主な原因は、1日中パソコンと向き合ったりスマホを見たりといった不良な姿勢から、首に繰り返しかかる負担によることです。また、日々の気温差などで自律神経の働きが悪くなることもストレスとなって影響を及ぼします。

緊張が重篤化する前に運動で動かすことや、ストレッチで硬くなった筋肉を伸ばすことが必要です。軽く肩の上下と首の回旋を行ってから写真、動画のストレッチを行って下さい。

【首のストレッチ】

①右手を頭頂部に置き頭を右に倒します(写真①)。

②角度をかえて右斜め前に倒します(写真②)。

※①②とも左側も行います。

③両手を頭の後ろで軽く組み、頭を前に倒します(写真③)。

④手のひらをあごの下で合わせ親指をあごに付け上に押し上げます(写真④)。

※各ストレッチを気持ちよく筋肉が伸びる所で20秒程度やってみましょう。



QRコードから動画を見ることができます。

<https://vimeo.com/video/1023123302>

パスワード:kouhou



保険代理店は、人同士の信頼と絆を築きながら、顧客の人生の大切な瞬間に寄り添っていき、だからこそ、お客様の「ありがとう」の気持ちに届ける仕事。この仕事をしているからこそ出会った「感謝」の気持ちにあふれた瞬間を、映像にしました。

2024年4月 YOUTUBEチャンネル「日本損害保険チャンネル」で公開
視聴はこちらから

一般社団法人日本損害保険代理業協会

Sonpo Total Planner
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。



みなさまの保険情報

INSURANCE INFORMATION

TOPIC

ドライブレコーダーを有効活用するために!

正常に動いているかを確認する習慣をつけよう!!

車への装着率が年々上がっているドライブレコーダー(ドラレコ)。しかし、ドラレコの普及率が高まるとともに「映像が撮れていなかった」「画質がものすごく悪かった」といった記録映像に関するトラブルが増えています。自分の車のドラレコが正常に動いているかどうかを頻りに確認する習慣をつけましょう。



SDカードの定期的なチェックを忘れずに!

ドラレコは装着さえしていれば、あとは何をしなくても勝手に映像を撮り続けてくれると思いがちです。しかし、映像を記録するSDカードのような記録媒体は繰り返し使うことで劣化していく消耗品です。交換や定期的なフォーマット(初期化)、きちんと映像が撮れるかどうかのチェックといったメンテナンスがとても重要になってきます。

SDカードの寿命や交換時期について、保険事故調査の専門会社「株式会社審調社」の森澤三郎氏は「使用年月や使用頻度、年間走行距離、車の保管場所(暑さ等)などの影響により異なるため、明確な交換時期の目安を示すことは難しい」としたうえで、SDカードトラブルを防止するために、ドラレコのランプやモニターに異常がないかを運転前にチェックすることと予備のSDカードを用意しておくことの2点を推奨しています。

SDカードは、粗悪なものを使わないようにすることも必要です。また、性能は良くても映像の記憶容量が少ないタイプのSDカードを使用すると、肝心の映像が後日の運転時の映像記録に書き込まれて

しまうこともあるので、注意が必要です。軽度の事故であっても後回しにせず、すぐに映像の確認をしましょう。

消費生活センターに寄せられた主な相談事例

【事例1】

当て逃げ事故に遭い、警察からドライブレコーダーの映像提供を求められたが、5か月前から作動しておらず事故当時の映像が録画されていなかった。

【事例2】

半年前にドライブレコーダーを取り付けた。あおり運転をされ身の危険を感じ警察に通報し、ドライブレコーダーのSDカードを提出したら映像が映っていなかった。映っていると思い相手の車のナンバーを控えていなかったため、相手が特定できない。

【事例3】

ドライブレコーダーを取り付けたが、記録媒体(SDカード)の不良で録画されていなかった。

【事例4】

事故などのときに役立つと思い、ドライブレコーダーを購入した。その後交通事故に遭い、映像を確認しようとしたが、取り付け後2週間分の映像しか残っていなかった。

交通事故に詳しい保険代理店にアドバイスをもらいましょう!

いずれにしても、ドラレコを用意するときやSDカードのメンテナンスについては、お近くの保険代理店に相談することをお勧めします。保険代理店は

交通事故の大変さをよくわかっていますので、親身なアドバイスをしてくれるはずです。

豆知識 損害保険会社が提供するドラレコには①映像の自動送信、②コールセンターとの自動接続、③運転データの収集といった優れた通信機能が備わっているものもあります。

~2024年11月に自転車に関する法律が改正されました!~

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

自転車による事故や危険運転行為が増加傾向にあることを背景に、自転車に関する法律改正が2024年11月より施行され、自動車同様に飲酒運転や携帯電話のながら運転が厳罰化されました。そこで、法改正の背景について考えてみましょう。

①飲酒しての自転車乗車の危険性

飲酒しての運転の危険性は、脳の機能に影響が及び運動機能が低下することにより、車両誘導を思い通りにできなくなることにあります。また、酩酊状態になると気持ちが大きくなることで乱暴な運転をする危険性もあります。これは自動車の操作に限定されることなく、自転車に乗車中でも同様です。

昨今、自転車と歩行者の接触事故による死亡事故は増加傾向にあります。自転車の運転中に運動機能が低下していたとすれば、正常な操作をすることが困難になります。まして、2輪で走行する自転車は安定性が求められるため、飲酒による運動機能の低下は大きな危険リスクとなることを理解しておかなければなりません。

また、自転車は自動車と違って取り締まられることはないと思っ

み、お酒を飲んだら自転車にも乗らないことを厳格に順守する、これが法改正の目的だと考えます。

②自転車のながらスマホ運転における危険性

ながら運転の厳罰化は携帯電話を使用した状態での重大な交通事故の増加によるものが背景になっています。なぜ、ながらスマホが危険なのかを理解することから始める必要があります。

ながらスマホの危険性は、スマホの画面を注視することで前方不確認の状態となること、また通話においては思考が会話に集中することで周囲への安全確認の意識が削がれる可能性が高まることにあります。ハンズフリーならスマホの画面を注視することがないから安全だと考えている方も少なくありません。前方不確認は防げるかもしれませんが、通話中に思考が削がれることになる危険リスクはなにも変わりません。思考が通話により削がれることになれば危険への発見が遅れるだけでなく、危険への対処行動も遅れることにつながります。法改正により、こうした重大な交通事故のリスクを高めないための抑止効果が期待されます。

③自転車による歩行者に対する人身事故の危険性

皆様は、自転車が軽車両であるという認識をお持ちでしょうか。車やバイクと同様に車両としての位置づけである認識が薄いのでは

ないでしょうか。多くの方が歩行者とほぼ変わらない感覚で自転車に乗られていると思います。その要因は自転車に乗る際は運転免許証を取得する必要性がないことにあるかもしれません。気軽に乗れる乗り物として利用されている自転車ですが、ひとたび歩行者と接触すれば死亡事故につながる可能性があります。自転車とはいえ、時速30km以上出ることがあります。時速30kmで歩行者と接触すればどれほどの衝撃になるか想像してみてください。一説には建物の2階から飛び降りたのと同じくらいの衝撃といわれています。

2024年11月に施行された自転車に対する法改正では、信号無視や一時停止違反、通行区分違反などは重点取締りの対象となっています。違反取締りを受けないように法令を順守することは、十分な法令意識と安全マインドを備えて自転車に乗ることにつながるとともに、重大な死亡事故等の抑止効果ともなります。法改正を機会に今一度「自転車を安全に乗るために」ということを考えてみてはいかがでしょうか。



豆知識 「モペット」とは? ペダルをこがずにモーターで走行できる、一見、自転車のような乗り物です。道路交通法上では原動機付自転車とされ、運転免許証やヘルメットの着用義務があります。

NPO法人リスク・エイド 副代表理事 伊集院 剛史

保険契約の全体像を把握しよう!

事業活動に伴うリスクは年々多様化・複雑化しています。企業にとって、リスクへの適切な対応は、自社の存続のみならず、社会的責任を果たすためにも欠かせません。そのために、企業はさまざまな保険を活用していますが、その全体像を把握できていないと、重大なリスクに対する保険手配のモレに気付かなかつたり、いざというときにうまく機能しなかつたりすることがあります。今回はその問題点と、全体像把握のポイントについて取り上げます。



●多様な保険加入機会と窓口

企業が損害保険を契約する窓口は、表1のようになることが多いのではないのでしょうか。ご覧の通り、それぞれの機会によって保険を契約する窓口はバラバラになりがちです。

企業規模が大きい場合、社内の保険担当者もまちまちでしょう。こうなると、その企業の保険について全体像を把握している人がいない状態が起こりがちです。

その状態を放置していると、いざ事態が起きた際、どの保険でカバーするのか、そもそも対応する保険があるのかどうかを、それぞれの窓口にいちいち確認しなければならず、それは事態への対応を遅らせる要因にもなります。

●リスク実態と保険はリンクしているか

企業によっては、保険の一覧表を作成しているところもありますが、その内容は、自社のリスク実態と保険の整合性が取れていることを確認できるものであることが理想です。

例えば、施設の火災保険について、どんなリスクを想定して契約しているのか、その一覧表で把握できれば、リスク実態と保険がリンクしているかどうかをすぐにチェックできます。水災を想定して契約したはずの火

災保険が、水災に対して十分な補償がなかったなどのトラブルは多く発生しています。

リスク実態の洗い出しについては、表2のようにリスク区分ごとに想定事態を書きだしたうえで、現在契約している保険がきちんと対応しているかどうかをチェックしてみることをお勧めします。

●整合性のチェックは誰がするか

しかし、企業内でこのような作業を行うことは容易ではありません。

まずは保険契約の窓口となっている保険代理店の中で、事業全体のリスクとすべての保険契約の整合性をチェックしてくれるところを探して依頼することが、精度の高いリスク対策実践への第一歩となるでしょう。

表1

保険加入窓口	主に扱っている保険	その窓口を通じて契約した時期(理由)
銀行	火災保険	施設や設備など購入の際の融資実行時
取引先の別働隊代理店	すべての生命・損害保険	取引先からの強い要請により
不動産仲介業者	火災保険(借家人賠償責任)	賃貸借契約の締結時
自動車ディーラー	自動車保険・自賠責保険	購入時
自動車整備工場	自動車保険・自賠責保険	車検・点検・修理時
商工会議所	PL保険・団体傷害保険	団体契約の募集期間(会報誌での情宣)
税理士	生命保険	決算時
プロ代理店	すべての生命・損害保険	紹介・飛び込み

表2

リスクの種類	具体的な想定事態	対応する保険
人的リスク	役員・従業員の死傷及び就業不能など(ケガ・病気・メンタル不全による)	業務災害補償保険・各種生命保険・GLTDなど
財物リスク	地震・台風・水害・火災等による損壊や盗難など	火災保険・運送保険など
賠償リスク	業務の遂行、提供するサービスや製品等に伴う対人・対物事故など	施設所有者賠償責任保険・生産物賠償責任保険など
収益リスク	施設や設備の損壊・使用不能に伴う売上減少など	利益保険・家賃保険など

豆知識 「GLTD」とは? 団体長期障害所得補償保険の略。企業の役員がケガや病気で働けなくなった際の所得を長期にわたって補償する保険で、企業の福利厚生制度に採用されています。