

肩甲骨の動きをよくすることが肩こりの解消に!!

長時間じっとして前傾姿勢を続けると、肩甲骨周辺の筋肉の血行が悪くなり、肩こりの原因ともなります。座ったままでもできる肩甲骨を動かす運動で解消しましょう。

肩こりは首より肩甲骨に原因?!

肩こりによる痛みや不快感は、もともとの体型や前かがみの姿勢を続けることなどによって、筋肉が緊張して血行が悪くなることで生じます。このような筋肉の状態にストレスや、座りっぱなしで動かない生活習慣が加わると肩こりの不快感がさらに増し、症状を強く感じるようになります。そうなる前に原因となる筋肉をストレッチや運動によって良好な状態に戻す必要があります。

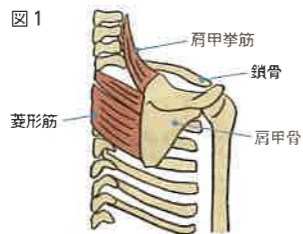
実は肩こりの原因となる筋肉は、首よりも肩甲骨につながって存在しています。肩甲骨は肋骨の背中側の上にあり、浮島のような構造をしていて肋骨の上を滑るように動くようにできています。しかし、長時間じっとして前傾姿勢を続けることが多かった現代人の場合、肩甲骨が外側に広がったままで動かないため、肩甲骨周辺の筋肉の血行が悪くなって硬くなりやすいのです。特に、肩甲骨を引き上げる役割をする「肩甲挙筋」と、肩甲骨を寄せる「菱形筋」(図1)が肩こりと深く関連します。これらの筋肉は深部にあるためマッサージではなかなかほぐすことができません。肩甲骨を動かすストレッチや運動をすることによってこれらの筋肉をほぐし、肩甲骨の動きをよくすることが肩こりの解消につながります。

今回も座ったままでもできる肩甲骨を動かす運動法をお伝えさせていただきます。

【肩のエクササイズ】

- ①椅子に座り両肩に指先を添えます。
 - ②添えた指先が肩から離れないように意識しながら肘を大きく回します(写真①)。
- ※痛みを感じない大きさで、前後に8回ずつ回してみてください。

図1



写真①

QRコードから動画を見ることができます。
<https://vimeo.com/video/1056654914>
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く。だからこそ、たくさん「ありがとう」の気持ちに包まれる仕事。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「日本代協チャンネル」で公開
視聴はこちらから

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。

Fun to Share
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

自然災害で深刻な災害関連死!

生活再建に向けて心と身体のケアを!!

能登半島地震から1年以上が経ちました。甚大な災害では、長期の避難所生活を余儀なくされることもあります。災害による直接死を免れても、その後の間接的な影響による災害関連死で亡くなる方々も多くいます。防災への備えや対策、事後の身体のケア、そして生活再建に向けた金銭的な準備をしておく必要があります。



災害後はストレスや過労、感染症などに注意が必要!

過酷な避難生活での感染症や持病の悪化など間接的な原因で犠牲になる災害関連死。能登半島地震の死者数は500名超で、このうち災害関連死の人数は約270名と死者数全体の半数を超えています。避難所生活や在宅避難での持病の悪化やストレス、復旧作業による過労がもたらした死亡、医療機関への搬送遅れ、様々な感染症、車中生活などでのエコノミークラス症候群による死亡などが挙げられ、とくにシニア世代の方々に多くみられます。

とりわけ集団での避難所生活では在宅避難と比べて、感染症のリスクが格段に高まります。手洗いやうがい、トイレなどの衛生面、自身のスペースの確保など基本的なことに努め、感染予防の意識を高く持つことが極めて重要になってきます。また、マスクのほかに除菌シートやアルコール手指消毒液なども備えておくことで感染症予防の役に立ちます。ちょっとした工夫や備えが災害対策の役に立つものです。

二重ローンなど思わぬリスクも。地震保険での備えを!

このように被災時は、その後の自分の身を守ることが何よりも大事ですが、金銭面の事前の対策を講じておくことも重要です。被災したときの金銭面でのリスクの一つとして多くみられるのが二重ローン問題です。地震によって家が倒壊してしまうと、地震前の建物の住宅ローンと、建て直した建物の住宅ローンの2つのローンを抱えてしまう可能性があります。被災後の生活再建のため、そして二重ローンのような思わぬリスクへの備えのためにも地震保険にしっかりと加入しておくことが大切です。

こうした備えについて、地域の保険代理店に相談することをお勧めします。

被災者生活再建支援制度

支援金の支給額 (※世帯人数が1人の場合は、各該当欄の金額の3/4の額)

	基礎支援金 (住宅の被害程度)	加算支援金 (住宅の再建方法)		計
		建設・購入	補修	
①全壊 (損害割合50%以上)	100万円	建設・購入	200万円	300万円
		補修	100万円	200万円
②解体	-	賃借(公営住宅を除く)	50万円	150万円
		賃借(公営住宅を除く)	50万円	150万円
③長期避難	-	建設・購入	200万円	250万円
		補修	100万円	150万円
④大規模半壊 (損害割合40%台)	50万円	建設・購入	200万円	250万円
		補修	100万円	150万円
⑤中規模半壊 (損害割合30%台)	-	建設・購入	100万円	100万円
		補修	50万円	50万円
		建設・購入	100万円	100万円
		補修	50万円	50万円
		賃借(公営住宅を除く)	25万円	25万円

豆知識 「被災者生活再建支援制度」とは? 災害により住宅が全壊するなど、生活基盤に著しい被害を受けた世帯に対して支援金(最大300万円)が支給される国による公的支援制度です(図表参照)。

～自動車と共存する乗り物の基本～

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

昨今、自動車や自転車、電動キックボードなど多様な乗り物が混在するなかで、交通環境や道路交通法に適切に安全に走行するための基本知識について考えてみましょう。

①電動キックボード

ここ最近、駐車料金や駐車場の確保が困難という理由で、レンタサイクルや電動キックボードの利用が目立ちます。これらは各地のシェアリングサービスのポートで手軽にレンタルすることができますが、道路を走行する際には道路交通法が適用されます。

電動キックボードは以前では原動機付自転車の扱いから運転免許が必要でしたが、2023年7月1日から改正道路交通法が施行され、16歳以上であれば運転免許の取得がなくても運転が可能となりました。自転車が交通事故を起こす対象は自動車が約7割といわれ、電動キックボードも例外ではありません。電動キックボードは手軽にレンタルできますが、乗車される際は、法令をしっかりと学ぶ必要があります。

また、電動キックボードは運転者の体が車体で守られないため、自動車と接触すると命に係わる重大事故につながる可能性もあります。そのため、自動車の運転者以上に高い安全意識と注意力を持つことが求められます。

②自動車から見た軽車両の危険性

軽車両とは、自転車や荷車、馬車、人力車などのことをいいます。いずれも運転免許なく道路を走行することができます。意外と早い速度が出る電動アシスト自転車は道路交通法上は自転車扱いとなり、乗る際にはペダルをこがないと走行しない構造でなければなりません。一定の条件を満たさない場合、運転者は罰則の対象になるので注意が必要です。

また、交通事故に対する注意も必要です。普通自動車などからは死角といわれるミラーに写らない場所がありとても危険です。自動車とすれ違いやすく、巻き込まれる可能性があるため死角に入らないことが大切です。見通しの悪い交差点で、自転車が一時停止をすることなく、飛び出すように右左折する方が少なくありません。自動車からすると、ヒヤリとする場面です。自動車側の対処が遅れると出会い頭の事故に繋がる可能性が高くなります。自転車は運転免許がなくても運転できますが、道路は歩行者や自動車と共存する場所ですので、道路交通法を順守することはもちろん、安全に配慮することも必要です。

③原動機付自転車の右折方法

原動機付自転車とは排気量50cc以下のバイクのことを指します。道路交通法では交差点を右折する際、電動キックボ



ドなどの特定小型原動機付自転車や自転車などは二段階右折を義務付けています。原動機付自転車は、標識等で定められている場合や走行車線が三車線以上の場合では二段階右折が義務付けられています。どのような時に原動機付自転車は二段階右折が必要なのか交通教本やインターネットなどで調べてみましょう。法令を知らず取り締まられることや125cc以上の原動機付自転車と同視の右折をして検挙されることもあるでしょう。さらに、交差点で二段階右折禁止の標識を見落として二段階右折し、検挙されることも考えられます。仮に一番左の車線が左折専用レーンの場合ではどうでしょう。この場合、一番左車線を走行することが求められるので、左折レーンから直進し、二段階右折する必要があります。原動機付自転車等の右折方法は複雑なので、今一度確認してみてください。

二段階右折禁止の標識



二段階右折の標識



豆知識 「原付二種」とは？ 50cc超125cc以下のバイクのことで、ナンバープレートは黄色やピンク色です。原付免許や普通自動車免許に付帯する原付免許では運転することはできません。

NPO法人リスク・エイド 副代表理事 伊集院 剛史

リスク対策のパートナーを持とう！

会社は毎年度、経営目標を立てています。しかし、その目標達成を不確実にする要因があります。地震・水害・台風などの自然災害や経営者・従業員の病気やケガ、火災や盗難等による資産減失などです。また、近年では企業ネットワークに侵入して情報を盗むなどといった「サイバー攻撃」のリスクもあります。今回は、これら多様なリスクに適切に対処するための外部パートナー活用について取り上げます。



●リスク想定は「外部」を巻き込んで

実効性のあるリスク対策のポイントは、自社を取り巻く状況から「起こり得る事態」を想定し、その事態が実際に起こった際の対応をしっかりと決めておくことにあります。

ただ、現代社会における企業リスクは実に多様であり、自社のみで事態想定をすることには限界があります。

そこで、外部パートナーをうまく活用していくことでヌケ・モレのないリスク想定を行いたいところですが、その候補として挙げられるのが「保険代理店」です。

リスク対応は主に「リスクコントロール」「リスクファイナンス」の2つに分けることができます。(下図参照)

リスクコントロールとは、発生する事態を回避したり、発生時の影響や発生確率を下げたり、といった取り組みを指します。たとえば、建物の火災を想定して消火設備を充実させる、津波を想定して沿岸部にある拠点を高台へ移転させる、原材料の調達不能に伴う事業停止を想定して、原材料仕入先の複数化を図るといった対策が考えられます。

リスクファイナンスとは、その名の通り金銭的、財務的な手段です。

代表的な手段に「保険」があります。ただ、この保険は複数の代理店でバラバラに契約しているケースが多いのですが、それにより個々の代理店が企業全体のリスクを検証する機会を得られないといった側面もあります。

そこで考えられるのが「自社のすべてのリスクについての保険提案をお願いする」といったアプローチです。

●保険代理店の「知見」を最大限に活用しよう

保険代理店はその業務特性上、顧客のさまざまなトラブルと常に向き合っています。それらの経験は、その代理店の知見として蓄積されており、これを活用しない手はありません。

「当社に関わるすべてのリスクを想定した保険提案を」という投げかけをすることで、その代理店が持つ多様な知見を引き出せます。もちろん、その代理店が経験したことのないリスクもあると思われるかもしれませんが、その部分について保険代理店は、あなたの会社の実態や、あなたの気になっていることについて詳細な質問をすることでリスクを洗い出そうとしましょう。

そのやりとりの過程や出てきた保険提案の内容から、自社で気づかなかったリスクについても明らかにできる可能性があります。もちろん、全体の保険提案が出てきたからといって、そのすべてを採用する必要はありませんし、その可能性を伝えただけで代理店に依頼をすれば無用なトラブルも回避できると思います。

これらの依頼に応じてくれる代理店は、契約者を守ろうとする意識が強く、能力も高いところが多いと思われるので、最適な外部パートナーを見極める意味からも一度トライしてみたいかがでしょうか。

図表 リスク対応のバリエーション



豆知識 「サイバー攻撃」とは？ コンピュータシステムなどを利用して、標的のコンピュータやネットワークに不正に侵入してデータの詐取や破壊、改ざんなどを行ったり、システムを機能不全に陥らせたりする行為。