

巻き肩や猫背、肩こりにつながる胸筋の硬化を防ごう!!

今回は大胸筋と小胸筋をほぐす運動と、伸ばすストレッチをご紹介します。少しでも肩こりが気になる時や長時間座っている時には是非やってみてください。

大胸筋と小胸筋をほぐそう!

肩こりは日本人が抱える国民的の症状といっても過言ではありません。厚生労働省の「国民生活基礎調査(2022年)」によると、男女ともに肩こりは常に上位の自覚症状として報告されており、特に女性では第一位となっています。

一般的には、首や肩の筋肉が緊張しているからと説明されることが多い肩こりですが、胸の大胸筋が原因となることも珍しくはありません。胸の筋肉が肩こりに原因があるの?と思われるかもしれませんが、近年の姿勢不良やスマートフォンの長時間使用などによって起こる大胸筋の硬化が間接的に肩こりを引き起こしていることが解明されています。

大胸筋やその下部に位置する小胸筋の硬化は肩関節を前方に引っ張り、俗に言う巻き肩や猫背を誘発し肩こりにつながります。大胸筋と小胸筋をほぐす運動と、伸ばすストレッチで肩こり予防と改善に努めましょう。

【胸の筋肉をほぐす運動】

①イスに座り肩の力を抜いて手を下ろします(写真①)。

②息を吸いながら腕の付け根から手のひらを外に向けます(写真②)。

③息を吐きながら腕の付け根から手のひらを内に戻します。

※10回行います。

【胸の筋肉を伸ばすストレッチ】

①イスに浅く座り、両手を後ろに回して背もたれの下の方か、座面の後方を持ちます。

②胸を張って、胸を前方に肩を後方に引きまします(写真③)。

※20秒伸ばします。



QRコードから動画を見ることができます。



<https://vimeo.com/1109837871>

パスワード: kouhou

マイナビニュースにて座談会記事を配信

株式会社マイナビが運営する情報サイト「マイナビニュース」にて、若手募集人6名による座談会記事を公開

未加入代理店向け「代協紹介ページ」の開設

保険代理店業界が大きな変化の中にある中、「仲間とつながること」の大切さをお伝えし、日本代協の取り組みを紹介する専用ページを開設

座談会本編はこちら



サイトはこちら



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。損害保険に関連する法律・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

火災保険の仕組みをしっかりと理解しよう!

大切な財産を守ってくれる火災保険で安心を!!

建物や家財が火災や風水災などで損害を被ったときに補償してくれる火災保険。最近、この火災保険の保険料が更新のたびに値上げになったという人も多いと思います。その理由は何でしょうか。大切な財産を守ってくれる火災保険について、今一度理解を深めてみましょう。



頻発する自然災害や物価・人件費の高騰などが保険料に影響!

火災保険の保険料が値上げをしている大きな理由は、頻発する自然災害による甚大な被害と建築資材や人件費の高騰などにより、支払保険金が増加していることにあります。

火災保険の保険金額は、同じ構造で同じような建物を建て直す場合の「再調達価額」で決まるのが一般的です。この再調達価額は、物価によって変動するため、建築資材の高騰や人件費の上昇に伴って上がり、結果として保険料も値上がりするわけです。

また、保険料の算定基準となる保険料率は、建物の構造や地域によって異なります。これは、建物の構造によって火災が起きたときの燃え広がり方や損害の程

度、また地域によって台風や豪雪等の自然災害が発生する頻度、被害の程度などが異なるからです。火災保険に加入あるいは契約内容の見直しを行うときは、建物の構造や居住する地域ではどんな災害のリスクがあるのかをハザードマップなどを使って確認しておくことが重要です。

■近年の風水害等による火災保険金の支払い額(損保協会調べ)

災害名	発生年月	支払保険金
台風10号	2024年8月	471億円
兵庫県を中心とする降雹	2024年4月	519億円
梅雨前線による大雨および台風第2号	2023年5月	255億円
台風第15号	2022年9月	333億円
台風第14号	2022年9月	984億円
東海・関東地方南部を中心に発生した大雨	2021年7月	650億円
日本各地で発生した集中豪雨	2020年7月	848億円

補償見直しにより過不足のない適切な保険加入を!

値上がり傾向にある火災保険ですが、自宅の災害リスクに適した過不足のない補償内容にすることが大切です。他の保険に付帯した特約との重複がないか、補償を見直すことで保険料負担をチェックすることもできます。

一方で、保険料を抑えたいがために補償特約を付

帯しなかったことで、台風や豪雨等の水災被害が起きたときに保険金が支払われなかったというケースもみられますので、くれぐれも注意が必要です。住まいの状況に応じてどのような保険設定をしておいたほうがよいか、専門家である保険代理店に相談してみることをお勧めします。



「再調達価額」とは? 損害が発生した時・場所における保険の対象と同一の構造、質、用途、規模、型、能力のものを再築または再取得するのに必要な金額をいいます。

～高齢者が運転免許証返納を考える指標～

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

わが国の運転免許制度では免許取得条件に年齢の規定が設けられている一方で、その返納は運転者本人の意思に委ねられています。令和5年度に発生した交通事故のうち、高齢者による重傷事故が約30%、死亡事故が約5%を占めています。運転者としての引き際を考えることも大切です。

1. 視覚の衰えを考える！

人は年齢を重ねるとともにあらゆる身体機能に衰えが現れます。特に車の運転に大きな支障をきたす機能として目の衰えが上げられます。運転は視覚で捉えた情報が脳で処理され、それぞれの情報に基づいた対処行動がとられます。ところが、目から入る情報に誤りが生じると、脳で処理される過程にも誤りが生じることになり対処行動そのものが不的確となります。また、そもそも情報の取得ができなかったとしたらどうでしょうか。危険情報の取得がされないことや標識や信号などの見落としが生じ交通事故や違反のリスクとなるでしょう。

人の身体的衰えは40代後半から60歳くらいに急激に感じるようになります。特に40歳を境に眼球を動かす目の周りの筋力が低下し、動体視力が衰えると言われます。動体視力が衰えると標識や信号を見落とす傾向が見られることや相手車両の動きを察知する能

力も落ちてくると言われます。動体視力を低下させないために目の周辺筋肉を鍛えることは重要ですが、動体視力の衰えを抑制できないと感じた時は運転免許証を返納する一つのポイントとなるでしょう。

2. 運動機能の衰えを考える！

運転において交通事故リスクとなる身体機能の衰えとして考えられるものとしては股関節の可動域の衰えが挙げられます。高齢になると少しの段差でも「つまずき」が生じることがあります。人が段差を越えるときは目で段差の高さを捉え、その情報を脳に伝えます。脳では段差の高さを計算し脳から足に指令を出し、どの程度足を上げれば段差をつまづかないで段差を越えることができるか情報処理がなされます。ところが、脳からこのくらい足を上げなさいと指令を出されたとしても、実際に足を上げる高さが足りない時に段差につまづくことになるのです。

加齢に伴い股関節が拘縮して硬くなってくると言うように足が動かなくなると言われます。高齢の方のアクセルとブレーキの踏み間違いによる重大な交通事故がしばしばニュースにて取り上げられています。アクセルとブレーキの踏み間違いも股関節の可動域の低下によりアクセルからブレーキに足を移し替える際、思うように足が



上げられずブレーキペダルの側面に足をぶつけてしまい、ブレーキを踏めずアクセルを誤って踏んでしまうことが要因の一つと考えられています。普段から段差につまづくことが増えたときは運転免許証の返納を考える指標としてもよいかもしれません。

3. 認知機能の衰えを考える！

車の運転は認知・判断・行動と言われます。あらゆる情報を感覚器官から取得し、脳で処理された情報に基づき運転行動となります。認知機能が衰えると情報処理が的確にできなくなることや処理速度が鈍くなることもあり、危険などに対する感受性が鈍化することや危険に対する対処行動も鈍化するようになると考えられています。

認知機能の衰えを自覚することは難しいところではありますが、認知機能の衰えは睡眠とも密接に関わり、睡眠の質が悪くないと認知症のリスクが高まってきます。物忘れが増えてきたり、注意力が低下し、空間認識能力が低下したりするなどの状況が見られたときは、周囲の人が運転免許証の返納を説得することも安心して老後を過ごす重要なポイントとなるでしょう。



「アルツハイマー型認知症」とは？ 脳内で蓄積する異常タンパク質の一種であるアミロイドβの過剰な蓄積と神経原線維変化が原因とされます。

NPO法人リスク・エイド 副代表理事 伊集院 剛史

保険契約の満期更新時にはリスクの再確認を！

企業を取り巻く環境は、常に変化を続けています。そしてさまざまな変化に伴って企業のリスクも変化していきます。そこで今回は、常に変化するリスクに保険をきちんと対応させるためのポイントについて取り上げます。



● 企業を取り巻く環境、リスクは常に変化する

企業は、自社を取り巻く環境の変化（たとえば内部環境でいえば、従業員の入れ替わりや施設の更新・老朽化など、外部環境では取引先の変更や新たな規制の導入、原材料価格や需要の変動、気象状況など）に伴い、リスク対策の一環として契約している各種保険も適切にリニューアルしていく必要があります。

しかし、基本的に一年ごとに更改手続きが行われる損害保険においても、リスクの変化を検証しないまま「前年同条件」で手続きをしてしまうケースが散見されます。さらに最近では、保険料が安くなるメリットがある長期契約の採用も増えてきており、保険を見直す機会が少なくなっているのも事実です。

● すべての保険契約を一覧する機会をつくろう

企業で契約している損害保険は種類が多く、かつ満期日がバラバラなケースが多いと思いますが、契約しているすべての保険の内容と自社を取り巻くリスクの全体像を突き合わせることで、ベストな組み合わせが見えてきます。

それを実践するためには満期日の統一が理想的ですが、難しい場合は、毎年満期を迎える契約を一つ選び、その契約を更改するタイミングで、すべての保険契約の一覧を作成してみたいかがでしょうか。

その一覧表を眺めながら「なぜこの保険に入っているのか」「この保険に入った時と、現在では、何がどう変化しているか」「リスク対応の優先順位を考えた時に、今の保険のバランスは適切か」などを検証することで、リスクと保険の最適化を図ることが可能になります。

● 保険で対応できることは意外と多い

これまでに「こんなリスクに対応する保険はないだろう」と諦めていたものでも、よく調べると、特約等によりカバーできる場合が多くあります。たとえば、仕入先や供給先が火災や水害により事業停止となり、その仕入品が入手できないこと、もしくは製品等の供給ができないことによって自社の事業が停止した場合の休業損失については、利益保険等に特約を付帯することによって、自社に火災等の被害がない場合でも保険の対象とすることができま。

また、近年では地震による休業損失をカバーする商品を販売する損保会社も出てきているようです。

年に一度は、図表のポイントを参考に、契約されている保険を含め、補償の見直しをされることをお勧めいたします。

図表 保険見直しのポイント

- | |
|--------------------------------------|
| 1. この一年で新たに生じたリスクはないか（内部・外部環境の変化） |
| 2. 対応できる保険が存在しないと思いこんでいるリスクはないか |
| 3. リスク対応の優先順位を考慮して保険を選択しているか |
| 4. 「ヒト」「モノ」「収益」「賠償」の各リスクに漏れなく対応しているか |



「利益保険」とは？ 火災や自然災害等で事業停止に陥ったり、正常な事業活動が阻害されたりした際に生じる損失（事故がなければ得られたはずの営業利益や事業停止期間中の人件費等の固定費）を補償する保険です。