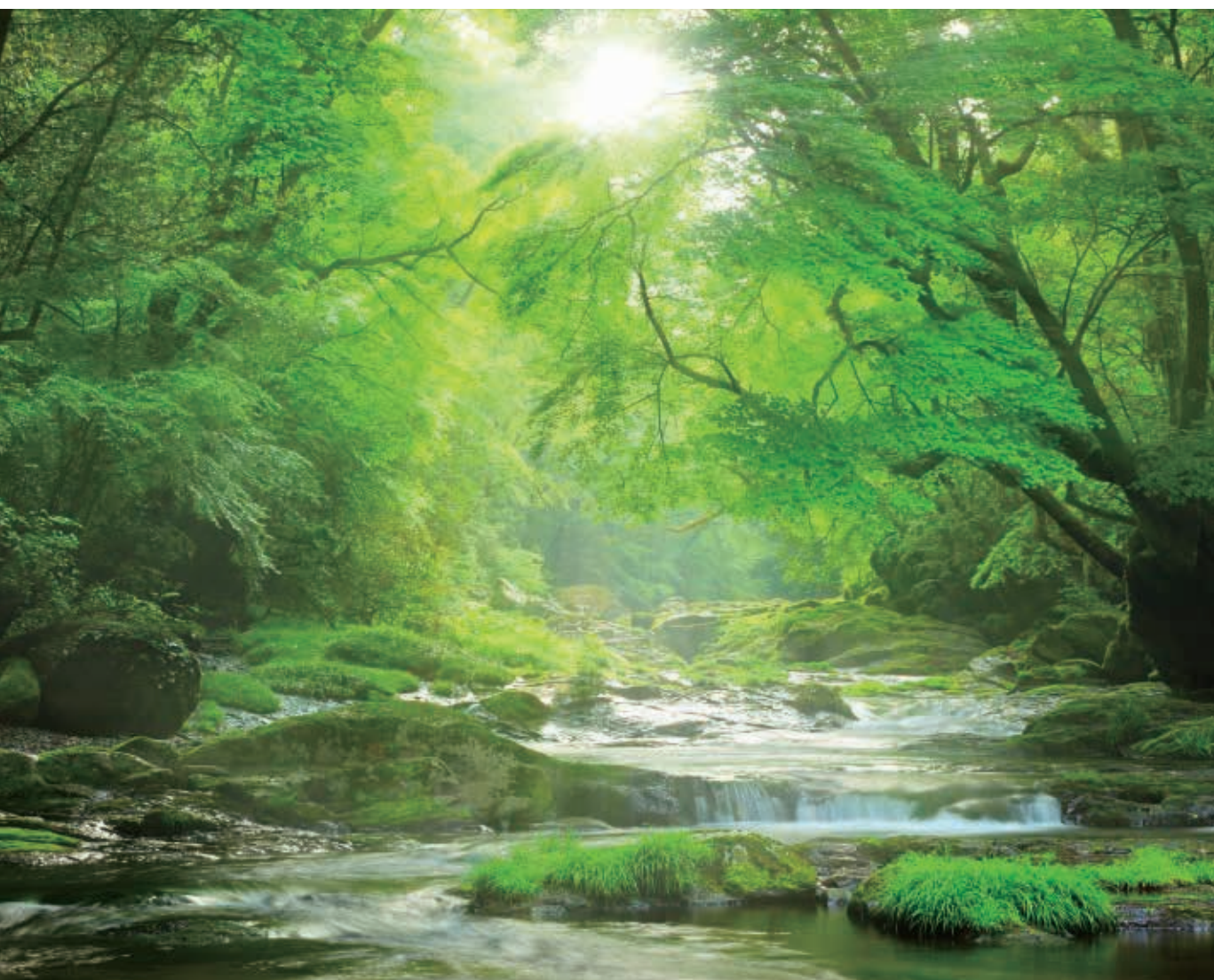


けんぽだより

2019 春 第37号

Spring

ご家庭に持ち帰り、みなさんでお読みください。



菊池溪谷広河原の光芒 ● 熊本県菊池市

栃木トヨペットグループ健康保険組合

TEL.028-627-5386 健診等のお知らせがあります。スマホ・固定電話にご登録ください。

一面の緑と青に包まれて歩く

奥大井湖上駅と「レインボーブリッジ」

アクセス：大井川鐵道井川線・奥大井湖上駅下車すぐ

奥大井湖上駅 → (遊歩道約1km・湖上駅全景眺望ポイント経由) → 南アルプス接岨大吊橋 → (約800m・八橋小道経由) → 資料館やまびこ



▲奥大井湖上駅からレインボーブリッジと接岨湖を一望

静岡・大井川鐵道の井川線（南アルプスあぶとライン）には、湖上に渡された橋の途中に建つ珍しい駅があります。その名も「奥大井湖上駅」。ダム湖である接岨湖にかかるレインボーブリッジ（東京にある同名の橋よりも先に命名されたとのこと）の途中、湖に突き出た半島状の陸地にある駅です。レインボーブリッジは鉄道橋ですが、線路の横に遊歩道があり、湖面を上から眺めながら歩くことができます。



若宮神社方面から全長240mの「南アルプス接岨大吊橋」を渡り、案内板に従って「八橋小道」へ。大小八つの吊橋を渡る遊歩道です。橋を渡りきったら、接岨峡温泉駅方面に向かいましょう。目立つ建物が、「川根本町資料館やまびこ」。周辺の自然環境や、昔懐かしい生活のようすなどを学ぶことができます。



▲奥大井湖上駅の遠景。橋の途中にある陸地に駅が設置されている。

◀南アルプス接岨大吊橋は、高さ30mの安定した構造。



▲遊歩道のすぐ脇を電車が走る。

橋の突き当たりは鉄道トンネルになっており、遊歩道は急な階段を上ってトンネルの入口を避け、登り坂がしばらく続いたあと、湖上遊歩道へ。さらに少し歩けば、奥大井湖上駅的全景を見渡せる眺望ポイントに到着です。



平成 31 年度の 健康・介護保険料率は、ともに 平成 30 年度と変更ありません

- ▶一般保険料率は 9.87%、調整保険料率は 0.13%。合計すると 10.0%です（保険料率は本人と事業主で折半します）。
- ▶介護保険料率は 1.6%です（保険料率は本人と事業主で折半します）。

●新しい事業

●「こどものむし歯予防、うがい・手洗いキャンペーン」

1 歳～ 12 歳までのお子様を対象に歯ブラシと「おててポン」を配布します。参加者には参加賞をお配りします。



- 35 歳～ 39 歳の被扶養者も当健保組合が実施する定期健診を無料で受診できます。
- 40 歳以上の被扶養者で 3 年連続して健診を受けた場合、5,000 円相当のカタログギフトを配布します。
- 精密検査の 1 次検査（初回のみ）の自己負担分は当健保組合が全額負担します。

●変更する事業

- 胃がん検査を X 線検査→ABC 検査に変更
- 35 歳、40 歳以上日帰り人間ドックへの助成当健保組合補助額
一律 25,000 円→20,000 円に変更



平成 31 年度 被扶養者の現況調査

今年も 18 歳以上の被扶養者の現況調査を行います

提出期限厳守で総務宛に必要な書類を送付してください。ご協力をよろしくお願いいたします。

★大学・専門学校に進学している学生 ⇒ 提出期限 2019 年 4 月末日

……学生証のコピーまたは在学証明書（有効期限が 2019 年 4 月～ 2023 年 3 月に限る）

・学生証を提出できない方

……念書に加え世帯全員の住民票と課税証明書

★妻・両親・その他のご家族 ⇒ 提出期限 2019 年 7 月末日

……課税証明書（事情により当健保組合が容認した場合のみ非課税証明書でも可）。

※遺族・障害年金等、提出が必要な書類が他にある場合は当健保組合からご連絡いたします。

※必要な書類の提出についてご協力いただけない場合や、提出していただいた書類内容を精査した結果、社員との生計維持関係がないと判断した場合は、認定取り消しを行うことがあります。



平成 31 年度は被保険者数が前年度比 15 名増、平均標準報酬月額が同比 5、250 円減の 366、840 円と見込み、予算総額 8 億 389 万円（同比 8、726 万円減）で健保運営を行ってまいります。なお、健康保険料率の変更はありません。

収入では、健康保険収入が 7 億 2、837 万円（同比 4、859 万円減）、前年度からの繰越金が 1、000 万円、積立金を取り崩し繰入金として 5、000 万円を見込みました。

支出では、保険給付費が 3 億 7、399 万円（同比 944 万円減）、納付金が 2 億 9、956 万円（同比 6、719 万円減）と見込みました。

皆さまの健康生活を支援するための費用として、保健事業費を 4、974 万円（同比 323 万円増）見込みました。これにより、健診費用補助や健診後の保健指導、マスクとうがい薬の配布、歯みがきセットの配布等を行ってまいります。

経常収支では、3、231 万円の赤字となりました。これは、医療

予算が決まりました

費（保険給付費）と納付金の負担は減ったものの、健康保険収入も減少したためです。

高齢社会の進行や医療技術の進歩、高額薬剤の保険適用等により、健保組合が負担する医療費は増大を続けています。全国の健保組合平均で、この 10 年間で被保険者 1 人当たりの年間保険料負担は約 10・6 万円※も増加しています。健保組合の支出の増加は、現役世代の負担の増加となって現れています。

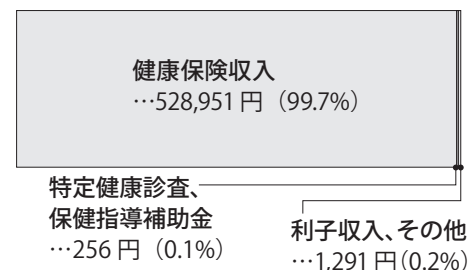
健保組合では、今後も健診受診を積極的に推進し、疾病予防に全力で努めてまいります。皆さまにおかれましても心身ともに健康生活を維持していただき、医療費節減にご協力くださいますようお願いいたします。

介護保険では、介護納付金が 6、937 万円（同比 765 万円増）と見込まれましたが、介護保険料率は 1・6%を据え置きました。介護保険収入は 6、738 万円（同比 200 万円増）、繰入金は 700 万円（同比同額）と見込んでいます。

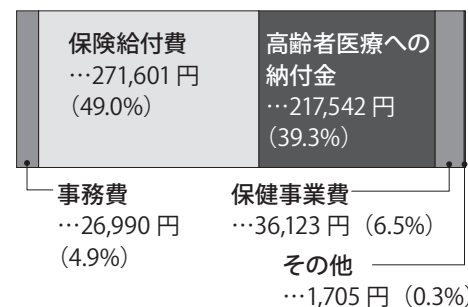
※「平成 29 年度健保組合決算見込の概要」健康保険組合連合会

平成 31 年度予算の経常収支を グラフで見ると (金額は被保険者 1 人当たり額)

経常収入 合計 530,497 円



経常支出 合計 553,960 円



四捨五入のため合計に誤差が出る場合があります。

平成 31 年度 収入支出予算概要表 (健康保険分)

	科 目	予算額 (千円)
▼収入 経 常 収 入	健康保険収入	728,365
	特定健康診査、保健指導補助金	353
	雑収入	1,777
	小 計 (A)	730,495
その他の収入	調整保険料収入	9,597
	繰越金	10,000
	別途積立金繰入	50,000
	財政調整事業交付金	2,596
	その他	1,201
	合 計	803,889

	科 目	予算額 (千円)
▼支出 経 常 支 出	事務費	37,165
	保険給付費	373,994
	高齢者医療への納付金	299,556
	保健事業費	49,741
	保険料還付金、組合会費、その他	2,347
その他の支出	小 計 (B)	762,803
	財政調整事業拠出金	9,597
	営繕費、他	860
	予備費	30,629
	合 計	803,889

経常収支差引残高 (A - B) ▲ 32,308 千円

あなたなら
どうする

「まずはかかりつけ医」？
それとも「いきなり大病院」？

Q かぜなど日常的な病気や軽いけがでお医者さんにかかるとき、まず近くにある診療所などのかかりつけ医のほうがいいのか、大病院に行くのがいいのかギモンです。



A1 初診時の自己負担額は かかりつけ医のほうがお得

病気やけがをしたときに、①診療所などのかかりつけ医にかかる場合、②かかりつけ医から紹介状をもらって大病院に行く場合、③いきなり大病院で受診した場合の初診時の費用を比べると下記ようになります。

A2 医療機関にはそれぞれの 役割があります

軽い病気やけがでも大病院に直行する理由として多いのは、「大きいほうが安心だから」というものですが、そもそも大病院は手術や入院を伴うような重い病気の患者や救急医療などを受け持つのが本来の役割です。また、大病院は患者が多すぎてどうしても待ち時間が長くなるうえ、一人あたりの診療時間が短くなる傾向があり、必ずしも質の高い医療が受けられるとは限りません。

一方、診療所は待ち時間が比較的短くてすみ、かかりつけの医師であれば患者の病歴や投薬歴、体質などをよくわかっていますので、個々人に合った治療やアドバイスを受けられ、必要に応じて適切な病院を紹介してもらえます。

医療機関にはそれぞれの役割があるので、軽い病気やけがの場合、まずはかかりつけ医にかかって、専門的な検査や高度な治療が必要になったら紹介状を持って大病院へ、というのがよりよい医療機関のかかり方といえます。

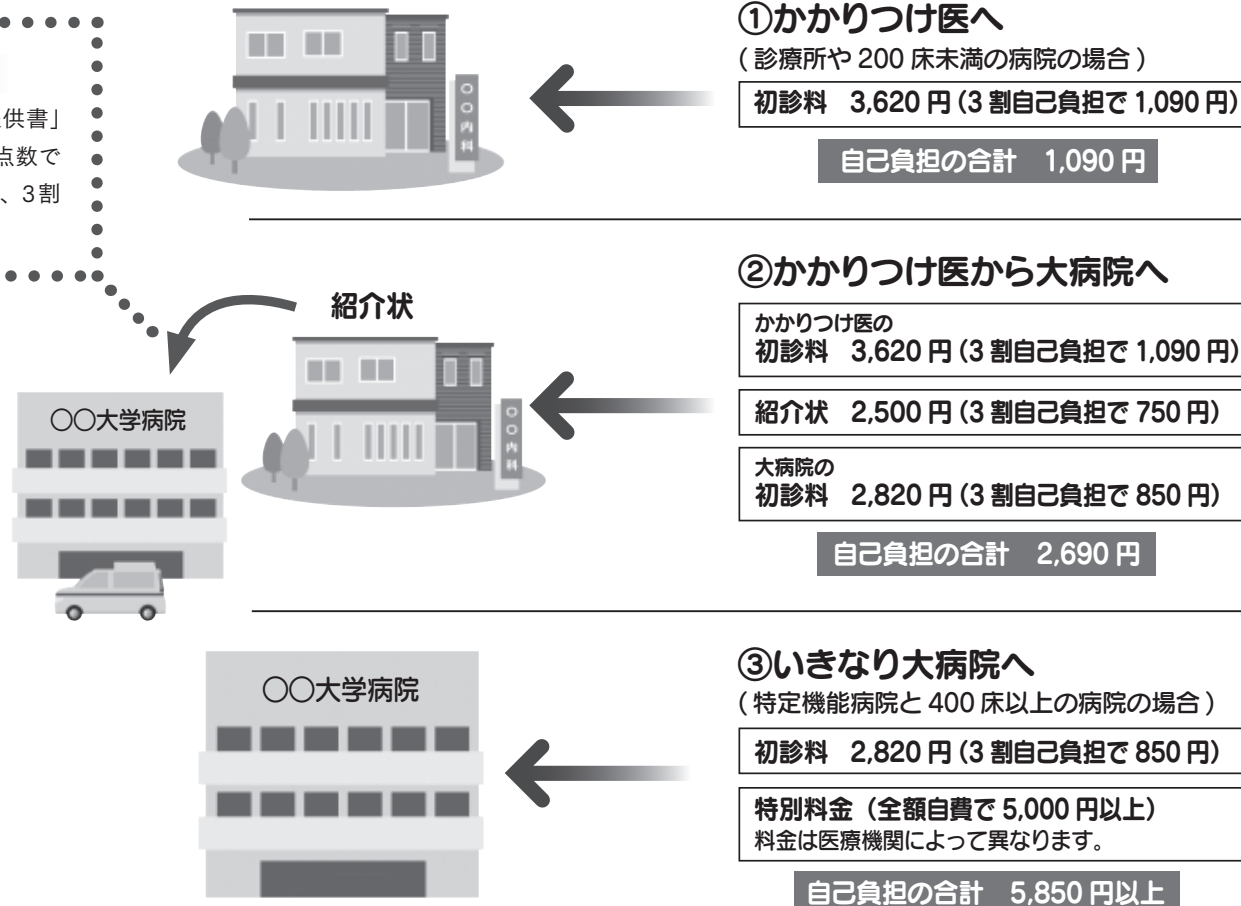


紹介状は健康保険適用となります

医師からの紹介状は正式には「診療情報提供書」といい、健康保険の適用となります。保険点数で250点、金額では2,500円がかかりますが、3割負担なら750円の自己負担ですみます。

かかりつけ医選びのポイント

1. 患者の話をよく聞いてくれ、相談しやすい
2. 自宅や職場から通いやすい
3. 健診結果や日常生活まで考慮に入れて、適切なアドバイスをもらえる
4. 最新医療の知識も豊富で、医師としての腕に信頼感がある
5. 大病院や専門病院とのパイプを持ち、必要なときにすぐに紹介してもらえる



初診時の自己負担の金額を比べてみると
※処置料や投薬料などは別。診療所や200床未満の病院の初診料には機能強化加算800円を含んでいます。



結論

診療所や大病院は状況に応じて適切に使い分けましょう

特定健診
受ける理由
受けない理由

元気だから健診を 受けなくていい？

あなたは健診を「受ける派」ですか？「受けない派」ですか？それぞれの言い分はあるようですが、ここではママ友2人の会話を聞いてみましょう。

主婦A

(42歳 専業主婦)

健診はここ10年ほど受けていない。毎年つつい受けてしまっている。一女の母。

主婦B

(45歳 専業主婦)

現在、健診は毎年受けている。毎年自分のデータを見るのが好き。一男一女の母。



私は子どものころから元気で、あまり病気をしたことがないの。結婚する前には会社でやっている定期健診を毎年受けてたけど、29歳で結婚して会社を辞めて、子どもが生まれてから健診とは無縁になってしまった。…。とりあえず今は元気だし、しばらく受けていないと、面倒になって、10年くらい受けてしまっている。ちやうど。

私は健診好きよ！もともとしっかり受けなきゃと思ったのは40歳になったとき。特定健診というので悪玉コレステロールがかなり高くて、血糖値も高いことがわかってから。それまでは受けてたり、受けなかったりだったけど。その頃は自分は健康だと思っていたので、ちよつとへこんでしまったし、家族にも心配かけちゃった。それ以来、毎年きちんと受けるようにしてるのよ。

そうだったんだ！自分の体の過信はダメなのね。私もなにか怖くなってきた。

そうなの。以前、同窓会で学生時代の友達にも同じ話をしたんだけど、それぞれに思うところがあったようで、今ではみんな受けてるみたい。なんでも専業主婦の半分以上が健診を受けていないんだって。私もそうだったけど、毎年受けてると習慣になって、だんだん好きになつてくると思っただけな(笑)。

健診に助けられたといってもいいわね。面倒とか怖いとか言ってる場合じゃないわ。子宮がんや乳がんの検診もあるみたいだし、私もこれから毎年きちんと受けよう。

私は特定健診を受けてから食事につけて、なるべく歩くようにした。そうしたら年を追うごとに数値がよくなってきて、体重も4キロ減ったし、コレステロール値も血糖値も正常値になったのよ。

いいなあ、健診にはそういう効果もあるのか。健診のあとのフォローも大事なね。

ココロに効く
魔法のコトバ
Message
from
Great Person



監修◆認知科学者
苜米地 英人

偉大な先人たちは心に響く言葉をたくさん残してきました。そうした素敵な名言は声に出してみるなど、自らの五感にうったえかけることによって、あなたにとってかけがえのないものになるでしょう。

「想像力は知識より大切である。知識には限界がある。想像力は世界を包み込む」——アルベルト・アインシュタイン

世界は言葉でできている

新約聖書に「はじめに言葉ありき、言葉は神と共にありき、言葉は神であった」という記述があります。この世は言葉でできているという根拠が西洋文化にはあります。

わたしたちが赤信号で止まるのは信号が赤だからではありません。道路交通法に「赤は止まれ」と書いてあるからです。モノを盗んではいけないとか、人を傷つけてはならないなども法令として定められ、六法全書に収録されています。

わたしたちがふだん意識しないだけで、すべての行動は言葉によって制約されています。世界は言葉で成り立っており、わたしたちが経験するすべての幸、不幸は言葉で制約されています。こうした人を動かす存在である言葉を代表し、長い時を経て受け継がれているのが名言ということになるのではないのでしょうか。

今回のアインシュタインの言葉は、社会のルールや常識よりも、あなたのイマジネーションのほうに上だということを示しています。中で使われている知識という言葉は会社にあてはめると定款や慣習、すべての有形無形の過去にある、仕事にかかわる教養ということになります。

会社には社長や上司などから受け継がれてきた素晴らしい知識や実績があります。しかしそれよりも、自分のイマジネーションのほうに上だという思考は、仕事をするうえでとても大切です。

西洋哲学の定義では正しいことしか知識とは言いません。知識というのは、すべてのこれまでの正しいものの集合です。しかし、「そんなことよりオレの想像力のほうが上だよ」と証明してみせたのがアインシュタインの偉大なるころです。

実際、彼は「質量の大きい物体の周りで時間は遅くなり、空間は歪む」という相対性理論

アインシュタインは6歳から始めたバイオリンを生涯の友としていました



Profile ■アルベルト・アインシュタイン／1879年～1955年。ドイツ出身。"相対性理論"で有名な、20世紀を代表する理論物理学者。1921年には光量子仮説にもとづく光電効果の理論的説明によってノーベル物理学賞を受賞した。

特定健診

一般に「メタボ健診」と呼ばれる健診で、40歳から74歳までのすべての人が対象となる。腹囲、BMI、血圧、血糖、血中脂質、肝機能などメタボリックシンドロームに関連の深い検査項目となっている。生活習慣病健診や主婦健診、人間ドックなどでは、多くの場合それらの検査項目がすべて含まれている。



1人分
エネルギー 153kcal
塩分 1.0g

鯛の桜あんかけ

材料(2人分)

鯛(切り身)……………2切れ
たけのこ(水煮)……………50g
生わかめ……………20g
絹さや……………6枚
桜の花の塩漬け……………4個
酒……………小さじ1
片栗粉……………大さじ1

A [だし汁……………200cc
みりん……………小さじ1
酒……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ1/4
塩……………ひとつまみ

作り方

- ①鯛は塩少々(分量外)をふって、5分ほどおき、出てきた水分をキッチンペーパーなどで優しくふき取る。
- ②たけのこは食べやすい大きさにスライスし、わかめはさっと湯通しする。絹さやは筋を取っておく。桜の花の塩漬けは水に浸して塩抜きをする。
- ③①の鯛に酒をふり、中火で5分ほど蒸す。
- ④だし汁大さじ1を取り分け、片栗粉と混ぜ合わせる。小鍋にAとたけのこ、絹さやを入れ中火にかけ、沸騰直前まで温め、だし汁で溶い

た片栗粉でとろみをつけてあんをつくる。
⑤器に鯛、わかめ、たけのこ、絹さやを盛り、④のあんをかけ、仕上げに桜の花をのせる。

美味しさ^{プラス}のひと手間

切り身魚は、塩をふって出てきた水分をふき取ることで、臭みが抜けて身がしまり、魚本来の美味しさを引き出すことができます。



春の訪れを感じる

お手軽^{本格}鯛料理

魚料理は難しそう、手間がかかる、といったイメージをもたれがちですが、ヘルシーで栄養価も高く、ぜひご家庭で取り入れていただきたいもの。さばいたり、おろしたり、といった手間は一切必要なしのお手軽本格鯛料理をご紹介します。



料理制作 ● 磯村 優貴恵
(管理栄養士・料理家)
スタイリング ● 佐藤 絵理
撮影 ● 栗山 サトル

鯛と春野菜のアクアパッツァ

材料(2人分)

鯛(切り身)……………2切れ
あさり(砂抜きしたもの)……………10個
ミニトマト……………4個
スナップエンドウ……………6本
アスパラガス……………2本
にんにく……………1片
ブラックオリーブ(スライス)……………10g
オリーブ油……………大さじ1
白ワイン……………大さじ2
塩……………少々
黒こしょう……………少々
パセリ(刻んだもの)……………適宜

作り方

- ①鯛は塩少々(分量外)をふって5分ほどおき、出てきた水分をキッチンペーパーなどで優しくふき取る。
- ②ミニトマトはヘタを取って半分に切り、スナップエンドウは筋を取る。アスパラガスは斜め4等分に、にんにくはスライスする。
- ③フライパンにオリーブ油とにんにく

くを入れ中火にかけ、香りがたったら鯛の皮目を下にして焼く。
④鯛の表面が白くなったら裏返し、あさり、ミニトマト、ブラックオリーブと白ワインを加える。アルコールが飛んだらスナップエンドウ、アスパラガスを加えてふたをし、3～4分加熱する。
⑤あさりの口がすべて開いたら、塩・黒こしょうで味を調え、仕上げにパセリをふる。

1人分
エネルギー 212kcal
塩分 0.7g



どうして保険料って支払わないといけないの?

ケンポのおもな仕事の1つが医療費の支払いです

ケンポの仕事はいろいろあります



医療費の負担割合



みなさんが医療機関にかかったとき、医療費の原則3割を患者が負担し、残りは健保組合が支払っています。例えば医療費が10万円であれば、患者は3万円の負担で済みます。これはみなさんが保険料を出し合って助け合うしくみになっているからです。

*負担割合は年齢・収入等によって異なります。



保険料はケンポにとって大切な財源なのです

日本では国民全員が公的医療保険に加入することになっており、みなさんの場合は、入社すると同時に健保組合に加入します。みなさんは給与から保険料を納めることになります。また、会社も保険料を納めています。健保組合にはさまざまな仕事がありますが、保険料はその財源となる大切なものです。



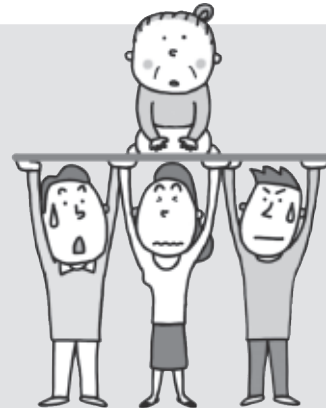
みなさんの健康づくりを支えています

健保組合の仕事は医療費の支払いだけではなく、みなさんが病気になる前に健康づくりを支援することです。健康づくりを支援することです。



高齢者の医療費も負担しています

高齢者の医療費は国民みんなで負担するという考えのもと、健保組合も国へ高齢者の医療費の一部を納めています。



保険料は収入額に応じて給与等から差し引かれます

毎月の給与から納める保険料	=	標準報酬月額 ^{※1}	×	保険料率
賞与から納める保険料	=	標準賞与額 ^{※2}	×	保険料率

※1 保険料の算出を簡略化するため、給与の月額を1～50の等級に分けて仮の報酬を決めます。これを標準報酬月額といいます。

※2 賞与から1,000円未満の端数を切り捨てた額（年間573万円を上限）。

保険料は毎月の給与から差し引かれます。また、賞与が支給される場合も同じように保険料を差し引かれます。保険料の額は、収入額に応じて決められます。



健康で安心して過ごすために欠かせないんだね

健康な人にも健保組合はサポートしてくれているんだね

病気になったときに健保組合がなかったら大変だね!

保険料はムダなく使われているんですよ

長く尾を引いて、耳の底に刻まれる汽笛

山あいの広い河原をまたぐ大井川第一鉄橋の周辺は、とてもどかな場所だ。

だが一日に数回、静寂が不意に破れる時がある。

ぽっ、ぽおっ。

主役の登場を予告するように、短い汽笛が聞こえた。数秒おいて、木立の向こうから煙がぶわっと吹き上がる。

次に、葉陰にチカッと前照灯の光が見えた。あっと思う間もなく蒸気機関車の黒い車体が現れて、橋を渡り始める。

長い汽笛と同時に

発するのは鉄橋独特の

響きだ。ピストンや動輪、

そしてレール、鉄のこすれ合う

音が重なる。一定のリズムを刻んだり、

違うリズムをかぶせたり、音が融合して

山々にこだまを引きおこす。

ぽあああ ああああー ああっ

しゅっしゅっ
しゅー

思い出の残響ではない。
いま、蒸気機関車の音が、
力強く聞こえてくる。

写真／橋梁を渡り始めるC10型。同型式の機関車はほとんど解体され、動くものはこれが最後の1台となった。

大井川鐵道の蒸気機関車「動態保存」

明治から昭和の戦後初期にかけて、鉄道の主役を担った蒸気機関車（SL）は、戦後の技術革新を受けて電気機関車にその座を譲りました。しかし1970年代以降になると、力強い駆動の美しさ、そして汽笛や蒸気音の響きがもつ独特の魅力が再発見されたのです。

静岡県の大井川鐵道では、早くからSLの動態保存（動く状態を維持する保存方法）に着手し、1976年にSLの営業運転を復活。それ以降も使用車両を変えつつ継続して運行してきました。近年では新金谷駅～千頭駅間をほぼ毎日1～3往復程度のSLが走り、国内有数の活発な「SL路線」となっています。



▲千頭駅から徒歩十数分、赤く小さな吊り橋が目印の、千頭温泉 旬。どこか懐かしいイメージに統一された日帰り温泉だ。



▲大井川上流付近で獲れた鹿・猪などの肉料理が人気の、食堂カフェ 樵。肉以外の食材も地元のものが中心。



▶音と自然の体験ミュージアム 音戯の郷は、音がテーマの体験型ミュージアム。昔懐かしい音、心を癒やす音など、20種類以上の展示を楽しめる。



●各施設の最新情報や問い合わせ先は、ホームページでご確認ください
大井川鐵道（SL乗車予約等）：<http://oigawa-railway.co.jp/>
千頭温泉 旬：<http://www.senzu-onsen.jp/>
食堂カフェ 樵：<http://kikori-shokudou.com/>
音と自然の体験ミュージアム 音戯の郷：<http://www.otoginosato.com/>



▲大井川鐵道では現在、4つの型式のSLを保有。このC56型はスマートな外観が人気だ。

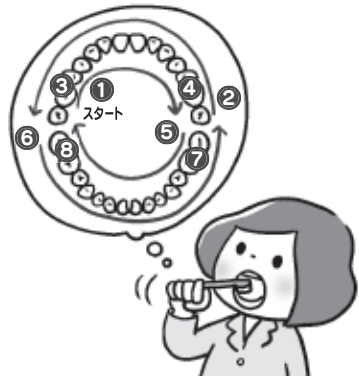


▲茶畑の中を悠々と走るC10型。



▲新金谷駅にある休憩・案内施設「プラザロコ」。乗車券や土産物を購入できるほか、駅舎などを再現したミュージアムも併設。

むし歯と歯周病を 正しい歯みがきで防ごう



口内二大疾患のむし歯と歯周病のおもな原因はプラーク（歯垢）です。歯みがきの最大の目的は、このプラークを除去することにあります。プラークのつきやすい「歯と歯の間」、「歯と歯肉の境目」、「噛み合わせの面」、また、みがき残しの多い前歯の裏は特に注意してみがきましょう。イラストのように自分の中でみがく順番を決めると、みがき残しを減らすことができます。

就寝中は唾液の分泌が少なくなり、口の中の汚れを洗い流す自浄作用が低下するため、細菌が繁殖しやすい環境になります。寝る前の歯みがきは特にていねいに行いましょう。



（監修・整理収納アドバイザー）
鈴木 久美子

片づけられない人のための整理整頓の基本ルール

整理整頓は得意かどうか聞かれて、自信をもってイエスと答えられる人は少ないかもしれません。片づけられない人に共通してみられる特徴は、「物が多すぎる」という点です。よく吟味せずに気軽に物を買ってしまうのに、捨てることは慎重になって、なかなか捨てる事ができません。

そういう人は、まず「引き出し1段分」など小さな場所から片づけを始めてみましょう。大切なのは整理をする習慣をつけて、スペースに収まるだけの適正量をキープすること。整理をして物の定位置を決めたら、ラベルをつけると定位置に戻せるように意識しやすくなるのでおすすめです。

すこやか掲示板

日本の受動喫煙対策は 世界最低レベル

たばこの害は本人だけでなく非喫煙者にも及ぶものであり、受動喫煙による健康被害が問題視されています。WHO（世界保健機関）は、各国の医療機関や大学などの公共の場所8カ所で禁煙義務の法律があるかどうかを調査し、4段階で評価しています。

日本では受動喫煙の防止が事業者の「努力義務」とされており、4段階中最低レベルです。過去にオリンピックが開催された都市では、受動喫煙防止対策が徹底さ

れてきました。2020年の東京オリンピック開催に向けて、世界の人々を安心して迎え入れられるよう、受動喫煙防止策を徹底することが望まれます。



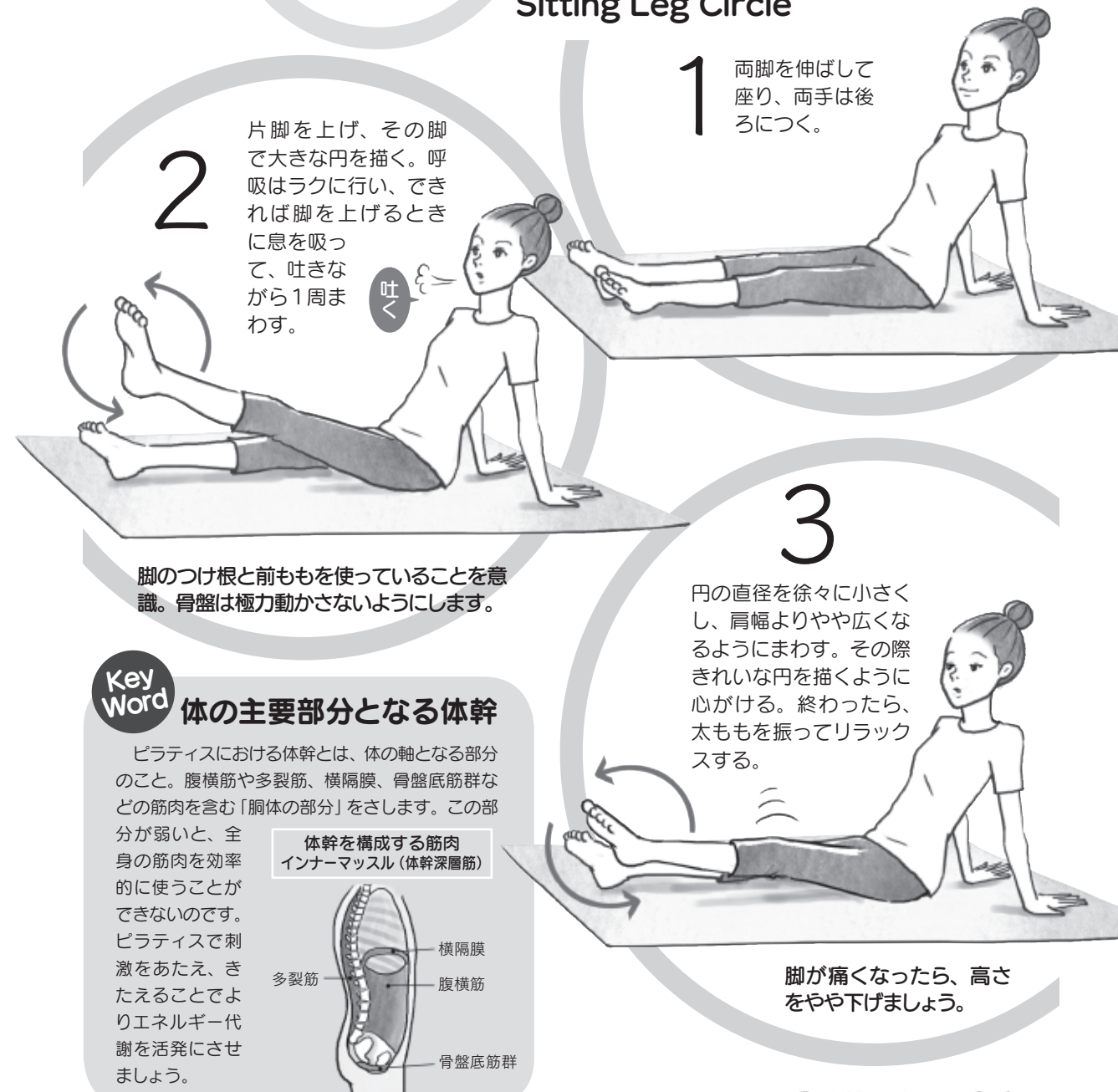
片づけられない人のための 整理整頓の基本ルール

整理整頓は得意かどうか聞かれて、自信をもってイエスと答えられる人は少ないかもしれません。片づけられない人に共通してみられる特徴は、「物が多すぎる」という点です。よく吟味せずに気軽に物を買ってしまうのに、捨てることは慎重になって、なかなか捨てる事ができません。

そういう人は、まず「引き出し1段分」など小さな場所から片づけを始めてみましょう。大切なのは整理をする習慣をつけて、スペースに収まるだけの適正量をキープすること。整理をして物の定位置を決めたら、ラベルをつけると定位置に戻せるように意識しやすくなるのでおすすめです。

肩こり、腰痛、むくみ、便秘…など、不快な症状は体のゆがみが原因となっている場合があります。ピラティスでゆがみをただし、血流を促してあげることで、症状が軽減され、ラクになるでしょう。常にお腹をへこませるように意識しながら行うとより効果が得られます。

体幹をきたえて、むくみを解消 シットイングレッグサークル Sitting Leg Circle

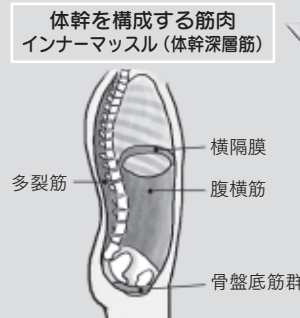


脚のつけ根と前ももを使っていることを意識。骨盤は極力動かさないようにします。

Key Word

体の主要部分となる体幹

ピラティスにおける体幹とは、体の軸となる部分のこと。腹横筋や多裂筋、横隔膜、骨盤底筋群などの筋肉を含む「胴体の部分」をさします。この部分が弱いと、全身の筋肉を効率的に使うことができないのです。ピラティスで刺激をあたえ、きたえることでよりエネルギー代謝を活発にさせましょう。



円の直径を徐々に小さくし、肩幅よりやや広くなるようにまわす。その際きれいな円を描くように心がける。終わったら、太ももを振ってリラックスする。

脚が痛くなったら、高さをやや下げましょう。