

昨年度実施した「子どもハミガキキャンペーン」を今年も実施中です!



プレゼント内容も一部新しくなっていますので、ぜひご参加ください!

令和2年9月1日～9月30日の期間、扶養に入っている1～12歳(小学生まで)のお子様を対象に歯ブラシと手洗い練習スタンプ「おててポン」を配布しています。

参加者には参加賞をお配りします。たくさんの参加をお待ちしております。

今年度も6月に当キャンペーンの実施を予定しておりましたが、新型コロナウイルス感染症予防として多くの有名人が手洗い動画等を発信した影響により「おててポン」が品薄となったため、入荷が遅れ実施時期が9月になりました。

10月～1月には毎年実施しているインフルエンザ予防接種補助も始まります。

感染症の流行時期を前に、まずはしっかりと手洗いやハミガキの習慣を親子で一緒に身に付けて、予防に取り組んでいただけたら幸いです。お子様だけでなく、親御さんもぜひ一緒に取り組んでください。

さまざまな感染症対策になりますので、子どもハミガキキャンペーン対象外のご家庭でも手洗い・ハミガキ習慣を身に付けてください。

保険証の枝番記載について

今年の秋頃からシステム等の準備が整った健保組合等から順次、被保険者証(以下、保険証)に枝番が入るようになります。

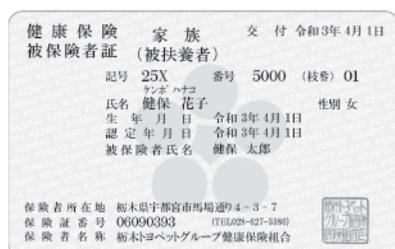
現在の保険証は「記号-番号」のみですが、システム改修後は「記号-番号-枝番」が記載されるようになります。

当健保組合もシステムの改修が済み次第、新たに発行する保険証から枝番が記載されるようになります。

システム改修時期については令和2年12月～令和3年1月頃を予定しております。

現在お使いの保険証は枝番がなくてもそのままお使いいただけますので、ご安心ください。

※全ての発行済み保険証を一斉に枝番付きに差し替える健保組合等もありますが、当健保組合では予定していません。



▲枝番記載の保険証見本

令和元年度 決算 まとまる

経常収支は5,112万円の黒字

健康的な生活習慣を心がけ、医療費を削減しましょう

去る7月22日(水)に開催された第99回組合会におきまして、令和元年度決算が可決・承認されましたので、その概要をお知らせいたします。

令和元年度決算は、収入総額8億3,150万円、支出総額7億1,095万円、収支差引額1億2,054万円(前年度比1,771万円減)の決算残金となりました。また、実質的な財政状況をみる経常収支差引額は5,112万円(同比1,987万円増)の黒字でした。実質保険料率(組合の支出すべてを賄うために必要な保険料率)では、9・211%(同比0・248ポイント改善)でした。

収入では、被保険者数が前年度より8名減、平均標準報酬月額が3,790円増、総標準賞与額が1億1,803万円減で、その結果、保険料は848万円減となりました。さらに、別途積立金から5,000万円を取り崩し、繰入金として算入しました。

支出では、みなさんの医療費や給付金に充てる保険給付費が3億4,269万円(同比3,132万円増、10・06ポイント増)でし

ました。また、高齢者医療へ拠出する納付金については、前期高齢者納付金、後期高齢者支援金ともに減少し、納付金全体では2億9,976万円(同比5,796万円減)でした。メタボ健診等を行う保健事業費は3,213万円(同比127万円減)でした。

令和元年度も経常収支で黒字決算となりました。しかし、団塊の世代が後期高齢者になり始める2022年(令和4年)以降は、納付金の急増が懸念されており、多くの健保組合が危機感を強めています。

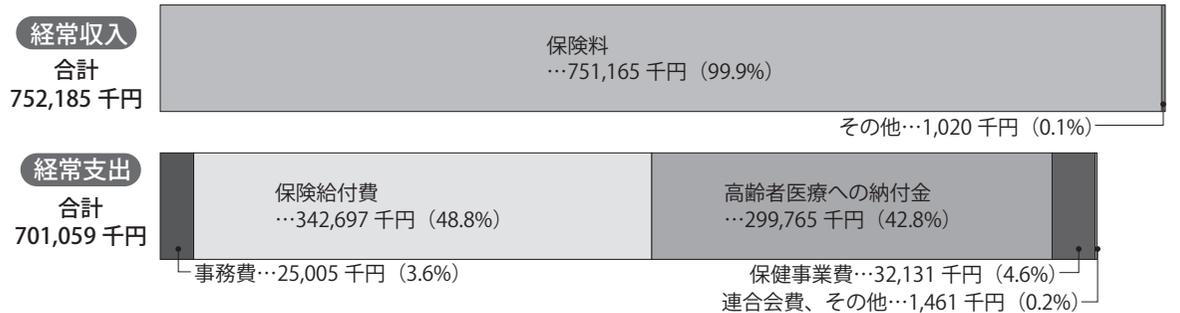
今後とも、健康への意識を高めるとともに、ジェネリック医薬品をご活用いただくなど、みなさんのご理解ご協力をお願いいたします。

なお介護保険では、介護納付金7,138万円に対し、介護保険収入6,717万円、繰入金700万円などで、決算残金346万円となりました。

収入支出決算概要表(健康保険分)		
(単位:千円)		
収入	科目	決算額
経常収入	保険料	751,165
	国庫負担金収入	185
	特定健康診査・保健指導補助金	513
	利子収入・その他	322
	小計	752,185
その他の収入	調整保険料収入	9,894
	繰越金	10,000
	別途積立金繰入	50,000
	高齢者医療支援金等負担金助成事業費	428
	財政調整事業交付金	8,105
	補助金等追加収入	896
合計	831,508	

支出		
(単位:千円)		
支出	科目	決算額
経常支出	事務費	25,005
	保険給付費	342,697
	高齢者医療への納付金	299,765
	保健事業費	32,131
	連合会費・その他	1,461
小計	701,059	
その他	営繕費	6
	財政調整事業拠出金	9,894
合計	710,959	

収入合計..... 831,508千円
 支出合計..... 710,959千円
 収支差引額..... 120,549千円
 経常収支差引額..... 51,126千円



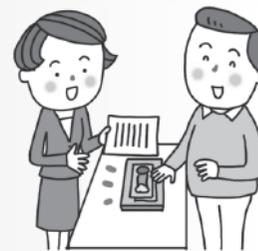
自己負担限度額はどのように計算されます

■ 自己負担限度額（70歳未満の場合）

所得区分	月単位の自己負担限度額
標準報酬月額83万円以上	25万2,600円 + (医療費 - 84万2,000円) × 1% 4カ月めからは14万100円
標準報酬月額53万円～79万円	16万7,400円 + (医療費 - 55万8,000円) × 1% 4カ月めからは9万3,000円
標準報酬月額28万円～50万円	8万100円 + (医療費 - 26万7,000円) × 1% 4カ月めからは4万4,400円
標準報酬月額26万円以下	5万7,600円 4カ月めからは4万4,400円
住民税非課税	3万5,400円 4カ月めからは2万4,600円

■ 計算例

医療費の総額が100万円、標準報酬月額32万円の場合の自己負担限度額
 $8万100円 + (100万円 - 26万7,000円) \times 1\% = 8万7,430円$
 …→ 100万円 = 70万円 (健保組合負担分) + 21万2,570円 (高額療養費) + 8万7,430円 (自己負担限度額)



医療費が大きな金額になった場合でも、高額療養費制度によって、最終的に自己負担は少なくすみます。しかし、医療機関の窓口で一時的に多くのお金が必要となることも……。こうしたことを避けるために、『限度額適用認定証』を使って、医療機関にかかる方法があります。

限度額適用認定証を事前に窓口で提示すれば、医療費の支払いを最初から自己負担限度額までですませることができ、便利です。この認定証は健保組合へ申請を行うと、交付を受けられます。入院などで高額な医療費がかかることがわかったら、健保組合にあらかじめ認定証を申請しておくことをおすすめします。



高額療養費制度があるので、医療費が高額になっても、自己負担は少なくすむから安心！

『限度額適用認定証』があれば
 窓口での支払いも
 少なくすむ

医療費が高額になりそう。でも、自己負担は少なくすむの？



入院することになったのに、病院の人が「医療費の自己負担は少なくすみます」って言ってたんだけど…

それはですね…

健保に詳しいアプリ
 健サクくん



お大事に！



一定額を超えた医療費を健康保険が負担するしくみがあります

みなさんが医療機関にかかった場合、窓口で支払う医療費は、総額の原則3割となっています。しかし、手術や入院となると、3割負担でも大きな金額となります。

このような場合に、さらに自己負担を軽くする「高額療養費」制度があります。これは、みなさんの負担がある一定の額を超えた場合、その超えた額についても健康保険が負担してくれるというものです。たとえ医療費が高額になっても、みなさんは少ない負担で、安心して医療を受けられるようになっています。





「指示待ち」社員には どのように対応すべき？

監修 ■ 平成かぐらクリニック院長 伊藤直

なっています。

「ダメ出し」の連発で自信を失ってしまう...
自分から動くことが苦手で、上司に指示を受けないと動けない「指示待ち」社員がときとして見受けられます。なぜそうなってしまったのか。原因がその生い立ちや育てられ方、上司や働く環境にあるのかどうかはわかりませんが、多くの場合「ダメ出し」を連発されるとやる気を失ってしまいます。「わたしは大丈夫」という自己肯定感が下がって次の①から③のステップへと進んでしまうのです。

- ① 自分に自信がなくなり、「自分で決めたり判断したら、きっと失敗する」と思うようになる。失敗を必要以上に恐れるようになる。
- ② みずから行動を起こすが怖くなり、動けなくなる。
- ③ 人の指示を待ち、指示どおりに動くことに安心感を得るようになる。

たとえば「指示待ち」社員であっても、それなりにやってこられるケースがあります。会議では最低限の発言にとどめ、他の誰かに賛同する、指示された仕事はそれなりにこなし、敵をつくらずうまくやっていく...、などです。しかし、これは後輩が増えてリーダー職への昇進という段階になると通用しな



「ヨイ出し」がプラスのスパイラルを引き起こす
「指示待ち」社員に必要なことは、上司が「育て直し」をしてあげることです。方法は単純で、ダメ出しの反対、「ヨイ出し」を連発するのです。これはむやみにほめるのではなく、「よいところを認めて、言葉に出す」ことです。加點方式で、相手に自己肯定感を植えつけていきます。ヨイ出しは何も仕事のことだけでなく雑談のなかで「きれいな字を書くね」など、本心に思っていることであれば、悪

い結果にはなりません。

ヨイ出しされ続けることで自分自身に「ヨイ出し」の嬉しさや認められた気持ちがあたまでくると、少しずつ自信が蓄積され始めます。自信が蓄積されてくると、だんだん「私は大丈夫」という気持ち、自己肯定感が育ってきます。「やってみよう」という行動につながり、やがて「私はできる」という自己効力感を得ることができるようでしょう。

具体的な期限つきの言葉で奮起をうながす

ヨイ出しの次にするべきは「期限つき」言葉です。「今が〇〇するかどうかの時期なんじゃないかな」「今後1年間は自分の意見をもって行動すべき段階だね」など。

精神科ではすでに具合がよくなったのに、会社に行くことをしるる人に「時間」や「期限」を意識する声かけをすることがあります。十分な集中力やコミュニケーション力を有しているにもかかわらず、いまひとつ本人に勇気が足りない場合、「具体的な期限を区切った声かけ」は効果があります。

ただし、こういった声かけをするかどうかは、きちんと相手の状態を把握したうえで判断する必要があります。まだ自信がなく、おびえている状況ではないか。ヨイ出しをされて、自己肯定感や自己効力感が育っている状態か。判断には、ふだんから十分なコミュニケーションの機会を持ち、本音を話す状態におかないといけません。なかには家庭の事情など本人が別のことで悩んでいて、今はどうしても仕事に全力投球できない状況という場合もあります。総合的な原因の有無にも注意が必要となります。



1日5分

テレビを見ながらできる！ 「レッグレイズ」で腹筋群を鍛えよう

監修 ■ 近畿大学生物理工学部准教授 谷本 道哉

※どの動きも無理をせず、痛みを感じたら、すぐに中断しましょう。

① いすに浅く腰かけ、座面の後ろのほうに手をかける。

② ひざを軽く曲げて、床からわずかに足を浮かせる。

③ 2秒かけて、脚を上げられるところまでキューッと上げ、2秒でじっくり下ろす。

！ 下ろすときは床に足をつけない。

背もたれに背中をあずけてOK

できるだけ高く上げきる

いすが倒れないように注意

2秒 2秒

④ 10回を目標に繰り返す。できる人は、少し休んだ後でさらに5回をテンポよく繰り返す。

キャストのない、安定したいすを使う

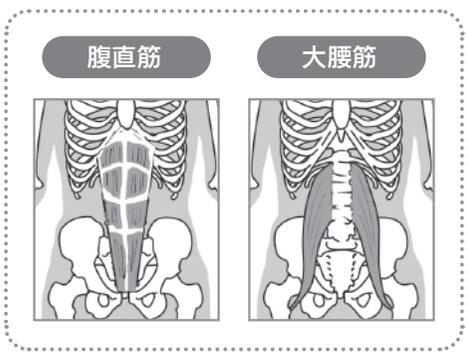
レベルアップ ひざを伸ばして行くと、より負荷がかかります。

楽にできる人

レベルダウン ひざを深く曲げて行いましょう。

きつくてできない人

ウエストが気になるものの、上半身を起こす腹筋運動はちょっと...という人におすすめなのがレッグレイズです。腹部の前側にある「腹直筋」だけでなく、下腹の深部にあるインナーマッスルである「大腰筋」も鍛えられます。腹筋には内臓を支える役割もあるため、下腹ポッコリの解消が期待できます。また、大腰筋は脚を前に振り出す筋肉。強化することで、歩いたり走ったりする速度が上がる効果も。職場の休憩時間や、家でテレビを見ている間などに、ぜひ取り組んでみてください。





きのこダツィ ~ブータン~

1人分 エネルギー 205kcal
塩分 2.0g

【調理時間の目安】25分

材料(2人分)

- しめじ、エリンギ …… 各100g
- 赤唐辛子、青唐辛子* …… 各2本
- 玉ねぎ、トマト …… 各1/2個
- ▲ 塩 …… 小さじ1/2
- ▲ 水 …… 200ml
- ▲ ピザ用チーズ …… 50g
- にんにく、しょうが …… 各1片
- バター …… 10g

*青唐辛子がなければ、▲に一味唐辛子小さじ1を加える。
※唐辛子を具材として使用しています。辛い味が苦手な方はご注意ください。

作り方

- 1 しめじは石づきを落としてほぐし、エリンギは縦4等分に切って長さを半分にする。唐辛子は縦に切り込みを入れる。
- 2 にんにくとしょうがはみじん切りにする。玉ねぎ、トマトは1cm角に切る。
- 3 鍋にバターを溶かし、にんにくとしょうがを弱火で炒める。中火にして玉ねぎ、トマトを加えてさらに炒める。
- 4 ①と▲を加えて、沸騰したら弱火でときどきかき混ぜながら15分ほど煮る。

ダツィってなに?

ブータンで食べられているチーズ料理のことをいいます。唐辛子をチーズで煮込んだ「エマ・ダツィ」がポピュラーですが、きのこやじゃがいもを加えたものもあります。唐辛子を香辛料ではなく野菜として食べる、ブータンの定番メニューです。

旬菜栄養メモ



きのこ

ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富な食材です。低カロリーで食べ応えがあり、満腹感を得やすいのも特徴。きのこの細胞壁に含まれる食物繊維の一種、βグルカンが免疫力を活性化させるといわれています。また、きのこに含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を促し、丈夫な骨づくりをサポートする働きがあります。



きのこトリフォラーティ ~イタリア~

【調理時間の目安】10分

1人分 エネルギー 138kcal
塩分 1.2g

材料(2人分)

- エリンギ、まいたけ …… 各100g
- マッシュルーム …… 4個
- 無頭えび …… 4尾
- にんにく(薄切り) …… 1片
- 赤唐辛子(種を除く) …… 2本
- オリーブ油 …… 大さじ1
- バター …… 10g
- 塩 …… 小さじ1/3
- こしょう …… 少々

作り方

- 1 エリンギは縦4等分に切って長さを半分にする。まいたけはほぐす。
- 2 マッシュルームは石づきを落として半分にする。無頭えびは背わたを除いて殻をむく。
- 3 フライパンにオリーブ油、バター、にんにく、赤唐辛子を入れて、弱火でにんにくの香りがたつまで加熱する。
- 4 ①、②を入れて塩、こしょうをふり、きのこの水分がなくなるまで中火で炒める。

トリフォラーティってなに?

北イタリア・ピエモンテ地方の郷土料理。イタリア語で「トリュフのような」という意味の言葉です。きのこトリフォラーティはさまざまなきのこで作ることができ、きのこから出る水分と香りとうまみが凝縮された一品です。

旬菜

で巡る



世界の料理紀行

料理制作・スタイリング ■ 曾根小有里 (管理栄養士・フードコーディネーター)
撮影 ■ 奥山サトル

ご家庭でも旬の野菜を使って、ふだんあまり食べることのない諸外国の料理にチャレンジしてみましよう。今回はきのこを使用したイタリアとブータンの料理をご紹介します。日本人の好みに合う味付けになっていますので、ぜひお試しください。

特定保健指導は 対象者ファーストで 行われるので安心です!



健(ケン)と保(タモツ)
特定保健指導の対象者に指導を受けてもらうために日本全国を飛び回っている兄弟。兄弟喧嘩の仲直りは、基本的に健からが多い。

特定保健指導、
受けたくないのはどうして?

メタボリックシンドロームのリスクが高いに行われる生活習慣改善プログラムである特定保健指導。受けたくない理由のひとつに、「あれこれ制限されるのが嫌だ」という声もあるのではないのでしょうか。揚げ物が好きな人、毎日の晩酌が楽しみの人、スイーツに目がない人…大好きなものを一切禁止されるのはつらいですよ。

特定保健指導では、厳しい食事制限などは基本的にしません。保健師や管理栄養士などの専門家が丁寧なヒアリングのもと、みなさまの働き方や生活スタイルに合わせた、実行可能なプランを提示してくれます。



こんにちは!
保健指導を担当する保健師です

私たち専門家が責任をもってサポートします!
今回は、ある2人の対象者のケースをご紹介します

僕たちの出番か…!

離れていても大丈夫!
電話で細やかなサポート

特定保健指導は、腹囲、血圧値、血糖値などの項目をもとに、メタボリックシンドロームになるリスク数に応じて、積極的支援と動機付け支援に分けられます。

初回の面談にて、専門家とともに無理のない行動目標を立てます。積極的支援では、3〜6カ月間にわたって継続したサポートを受けられます。期間中は、電話で状況の確認があり、アドバイスも行うことができますので安心です。期間終了後、体重や腹囲の変化、目標の達成度を確認します。



毎日がんばっていますね!
この調子で「コツ」続けていきましょー

このように電話でアドバイスを受けられます!

一人ひとりに合わせたプラン、
だから続けられる!

とにかくスイーツが大好き!

まみさんのケース

まみさんは、コンビニの新作スイーツを毎週欠かさずチェックするほどの大のスイーツ好き。腹囲と血糖値で引っかかってしまいました。



食後のスイーツが何よりの楽しみですよ

シュークリームやケーキなど、高カロリーでご褒美感のあるスイーツは週1回におこえられますか?

週に1回…!? そのほかの日はまったく食べられないんですか? (泣)

ドライフルーツやアーモンドなどで小腹を満たす程度におこえられるといいですね。最近は、「コンビニ商品でも低糖質・低カロリーのおやつがたくさん出ていますよ。

そうなんですか! 早速帰りにチェックしてみます!

特定保健指導は、みなさまに健康になつてもらうために行うサポートです。担当になった保健師や管理栄養士は、一人ひとりに合わせた対象者ファーストのプランを考え、二人三脚で一緒にがんばってくれるはず。案内が届いた方は、ぜひご参加ください!

ケンさんとタモツくんは少し強引なところがありますが、実際に担当する私たちはそんなことないので安心して受けてください(笑)

我らにも課題が見えたよった弟よ…

気をつけようね 兄さん…

晩酌がやめられない…!
つよしさんのケース

熱血営業マンのつよしさんは、仕事が終わったあとの晩酌が何よりの楽しみ。腹囲と中性脂肪で引っかかってしまいました。



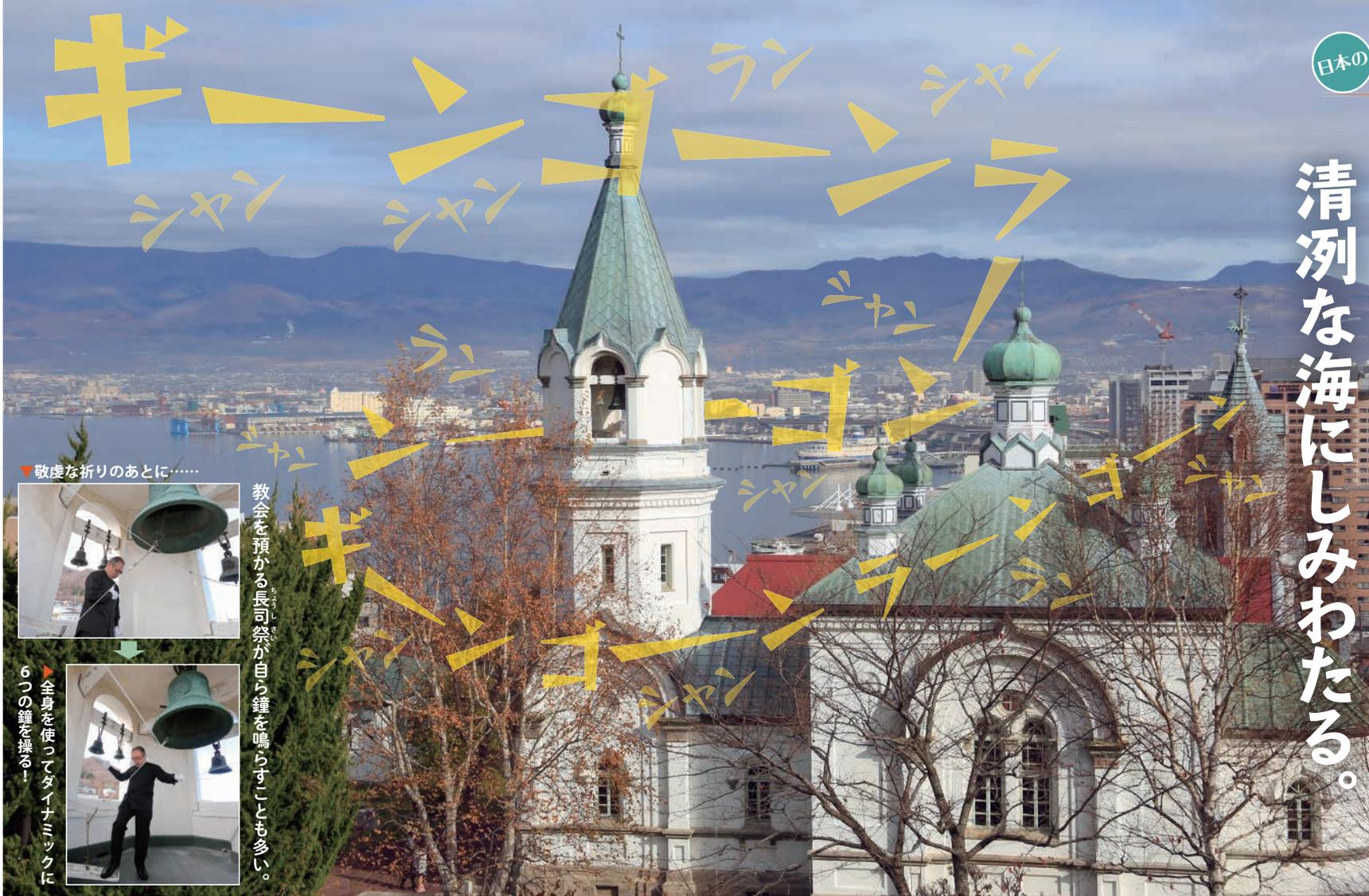
仕事終わりのビールがない人生は考えられません

営業をされているというので、平均歩数は一万歩前後と、すばらしいですね! たくさん歩いた後のビールが最高で、なかなか休肝日が作れないんです…。週に2日は休肝日を設けたいところです。徐々に慣らしていくために、まずはノンアルコールビールを試してみていますか?..

そういうえば飲んだことなかったなあ。世の中の健康志向の高まりもあって、ノンアルコールビール市場は年々拡大していて、ビールらしい味わいに近づいてきているんですよ。

今は各メーカーで色々出ていますよね。今日の帰りにでも見てみようかなあ。

「ガンガン寺」の鐘の音は、潮風に乗って街に広がり、清冽な海にしみわたる。



▲写真左側の大きな塔が鐘楼。港町函館を代表する美しい音を響かせる。

函館ハリストス正教会（ハリストスはギリシア語読み）は、キリスト教宗派のひとつである日本正教会に属し、起源をたどれば幕末以来160年もの伝統を誇る教会だ。

現在の聖堂（復活聖堂）は大正5年（1916年）に再建されたものだが、これも100年以上の歴史があり、国の重要文化財に指定されている。地元での愛称は、鐘の音にちなんだ「ガンガン寺」。大小6つの鐘の音は、主として毎週日曜日の朝、主日聖体礼儀と呼ばれる大切な祈りの時間に合わせて鳴り響く。そのほか結婚式などさまざまな祈りの場面において定められた鳴らし方があるとのこと、単なる時報とは異なる。ときに荘厳に、ときに優しく、豊かに変化するリズムとメロディが街や海に浸透して、信仰の有無にかかわらず人々を穏やかな気持ちにさせてくれる音色である。



▲聖堂内では祈りや結婚式など重要な集會が行われる。

▼敬虔な祈りのあとに……



▼全身を使ってダイナミックに6つの鐘を操る！

教会を預かる長司祭が自ら鐘を鳴らすことも多い。



▲青函連絡船記念館は、青函連絡船最後の日（1988年3月13日）まで実際に就航していた摩周丸の船体を、当時の乗場だった旧函館第二岸壁に係留して保存した施設。



▼操舵室なども見学可能。船長気分を味わうことができ、子どもたちにも人気だ。

何度も危機を乗り越えて、鐘は鳴り続けた



▲鐘の音は鐘楼から街へ、海へと鳴りわたる。

函館ハリストス正教会が現在の場所（函館市元町・旧大工町）に建設されたのは、幕末の万延元年（1860年）のことでした。日本人の鋳物師が5個の鐘を鋳造して鐘楼に設置、当初からその美しい響きは函館の人々に広く知られていたようです。

ところが明治40年（1907年）に1万戸を超える建物が焼失する大火が函館を襲い、教会も被災して鐘は失われました。復活したのは9年後の大正5年（1916年）のことです。その後、関東大震災後の東京に鐘を移設したり、太平洋戦

争中には金属類の供出命令により鐘を奪われたり、戦後にも破損のため打鐘を中止するなど鐘楼が沈黙する時期は何度も繰り返されました。そのたびに有志の人々が献納したり、他地域の教会から移設されたりして、鐘は新たによみがえったのです。

現在使用されているのは昭和58年から60年（1983年）、1985年）にかけて献納された大鐘1・小鐘5、計6つの鐘です。人々に愛され続けた鐘の音は、深い信仰のあかしとして、そして国際都市函館の大きな誇りとして、今も鳴り響いています。



▶明治の代表的歌人・石川啄木は函館の地を愛した。が、函館大火で生活基盤を失い、長く暮らす望みはかなわなかった。啄木小公園は大森浜にあり、物思う啄木座像が設置されている。美しい海や函館山を背景に、文学ファンの撮影スポットとなっている。

▲函館市文学館の建物は、大正期建設の旧第一銀行函館支店を外観保存・整備したもの。館内には石川啄木・林不忘など函館ゆかりの文学者の直筆原稿を含む実物資料が豊富。



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、見学方法等が変更になる場合があります。各施設の最新情報や問い合わせ先は、ホームページ等でご確認ください。

- 函館ハリストス正教会 ● <http://orthodox-hakodate.jp/>
- 青函連絡船記念館（摩周丸） ● <http://mashumaru.com/>
- 啄木小公園 ● <https://www.hakobura.jp/db/db-view/2010/09/post-197.html> 函館市公式観光情報
- 函館市文学館 ● <http://www.zaidan-hakodate.com/bungakukan/> 函館市文化・スポーツ振興財団公式サイト

子どもが発熱すると、急いで医療機関にかかるべきかどうか、判断に迷うことも多いでしょう。感染症などの病気を疑うこともあるかもしれません。最近では、オンライン診療に対応している医療機関もありますが、どのような場合に医療機関に連れて行くべきか、子どもの様子を見るときのポイントを知っておきましょう。

子どもに熱がある！ どうしたらいい？

子どもの発熱は多いもの
落ちていて様子を見よう

子どもの平熱は36.5度前後です。とくに赤ちゃんは、厚着をしているときや、激しく泣いたあとでも体温が上がりがやすすくなります。子どもは熱があっても、たいていの場合は、すぐに受診させる必要はないことが多いので、まずはよく観察しましょう。例えば、機嫌がいい、水分がとれている、眠れているなどの状態なら、あわてる必要はありません。すぐに受診したほうがいいのは下記のような場合です。



- 苦しそうにしており、顔色がひどく悪い
 - 40度以上の高熱
 - 水分がとれない
 - 呼びかけても反応しない など
- ただし、高熱でなくても、熱が3〜4日下がらないようであれば受診しましょう。肺炎などの合併症の恐れがあるからです。

解熱剤は必要なき時のみ使い、十分な水分補給を



高熱が出たからといって、無理に体温を下げる必要はありません。体温が上がると体の免疫機能がよく働き、ウイルスや細菌をやっつけてくれるので、解熱剤でむやみに下げないほうがいいと考えられています。ただし、熱で子どもが眠れないような場合は、解熱剤を使ってもかまいませんが、必ず子ども用の解熱剤を使いましょう。

39度以上の高熱があると、脳に大きな病気が起こるのではと不安に思うかもしれませんが、脳炎や髄膜炎などを除いて、高熱そのものが原因で脳に異常をきたすことはまずありません。

発熱すると体内の水分が失われます。スポーツドリンクやジュースなど、子どもが好む飲み物で十分に水分補給を。食べ物であれば、うどんやおかゆなど消化の良いものを与えましょう。

休日や夜間に子どもの急な病気で判断に困ったら…

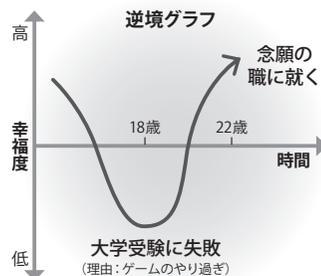
こども医療でんわ相談「#8000」へ電話を お住まいの都道府県の相談窓口へ転送されます



人生を美りあるものにする「レジリエンス」

もとは物理学の用語で、近年心理学で用いられるようになったレジリエンスは精神的な回復力や防御力という意味をもち、精神的なダメージに対して強くなる「跳ね返す力」ともいえるべきものです。これを鍛えるための5つの要素が「自尊心」「自己効力感」「楽観性」「人間関係」「感情コントロール」となり、レジリエンスを高める方法のひとつに「逆境グラフ」があります。

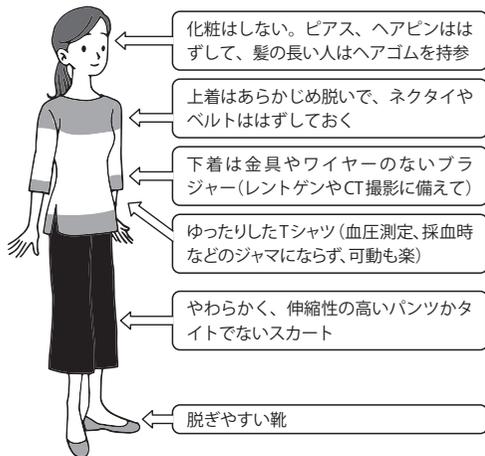
これは自分が今までの人生で幸せだったこと、不幸だったことを折れ線グラフで描くものです。幸せだったときはどういった感情をもったか、不幸だったときはどのような乗り越えて、何を思ったかなどをグラフの山と谷の部分に記入していきます。再び試練が訪れたとしてもあのとときと比べたら今の試練などたいしたことはない、気持ちをポジティブな方向に切り替えることができます。



診察を受けるときにふさわしい服装は？

病院で診察を受ける際の、上までめくらないときの服装について、ふだんどれくらい意識しているでしょうか。医師が服装について苦情を述べることはあまりないのですが、「ストッキングやスキニーパンツだと足のむくみが判断しにくい」「ワンピースは聴診とよいでしょう。」

病院で診察を受けるときのおすすめスタイル



良質な睡眠で免疫力アップ！

OECD(経済協力開発機構)が調査した33カ国のなかで日本人の平均睡眠時間はワースト1位という結果になっています。これにはスコットランドなど海外で行われている睡眠教育の場が少ないことや、もともとの睡眠に対する意識の低さに原因があるようです。

新型コロナウイルス対策として免疫力を高めるためにも「良質な睡眠」は重要です。ウイルスが体内に侵入したとき、最初にウイルスと闘ってくれるのが「ナチュラルキラー細胞(NK細胞)」であり、睡眠中にはこのNK細胞が活性化します。さらには睡眠が深くなると分泌される成長ホルモンには免疫力を強化する働きがあります。

良質な睡眠を確保するためには規則正しい生活を送ることが重要なので、昼間の日光を浴びることもおすすめです。日光で交感神経を活性化させることで活動的に行動するようになり、適度に体が疲れることで眠りに入りやすくなります。

