

カンタン! たのしい♪

ココロを 元気にする方法

1 "休テレ日" =
テレビを観ない日をつくって、自分の心と向き合う時間を持つとう!

ここ十数年で、日本人を取り巻く情報環境は大きく変わりました。人が処理できる能力をはるかに超えた多くの情報が氾濫しています。いわゆる“情報過多の時代”です。それが、現代人のストレスの1つの大きな原因になっています。

例えばテレビ…。あなたは、1日に何時間くらいテレビを観ていますか? そのテレビから毎日流れるさまざまな情報が、心の余裕をなくす原因になっているかもしれません。

そこで、その対策として1週間に2日、テレビをまったく観ない日=“休テレ日”をつくってはいかがでしょうか。

2 疲れたときは目を閉じて、目から入ってくる情報をストップ!

人が外部から受ける刺激の80パーセントは、目からの視覚情報だと言われています。人は起きている間は、ずっと目を開け続けていますから、その間、目から脳へ、絶え間なく視覚情報が送り続けられます。そのことが、目の疲れだけでなく、さまざまな体の疲れやストレスの原因になっています。

疲れたときには、意識的に目を閉じて、外部からの情報を遮断してみましょう。

これだけでも、目の疲れや体の疲れが改善され、ストレス蓄積の予防に役立ちます。

CONTENTS

2014年度決算のお知らせ	3
LIXIL WELLNESSへの取り組み	5
KENPO INFORMATION	7
数字で見るLIXIL健保	9
健康づくりキャンペーン	11
大好評につき第3弾!	
知っ得! 健康クイズ(薬編)	13
意外と知らない身近な病気	
ぜんそく	15
ストレスと上手につきあうコツ	
一日決算主義とは?	17
気軽にできる健康法	
オフィスや自宅で気軽にできる健康法	19
ちょっぴり頭のエクササイズ	
健康クロスワード	21
食べて健康	
ヘルシーレシピ	23

表紙イラストの元となった交通標識はコレ!



落石のおそれあり

保険料率改定により、健康

保険、介護保険ともに黒字を確保

7月16日に開催された組合会において、2014年度決算が承認されました。

① 健康保険

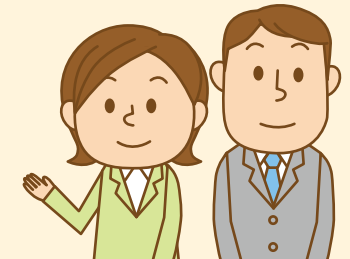


当年度からの料率改定により、**3.8億円**の黒字となりました。

② 介護保険

(単位:百万円)

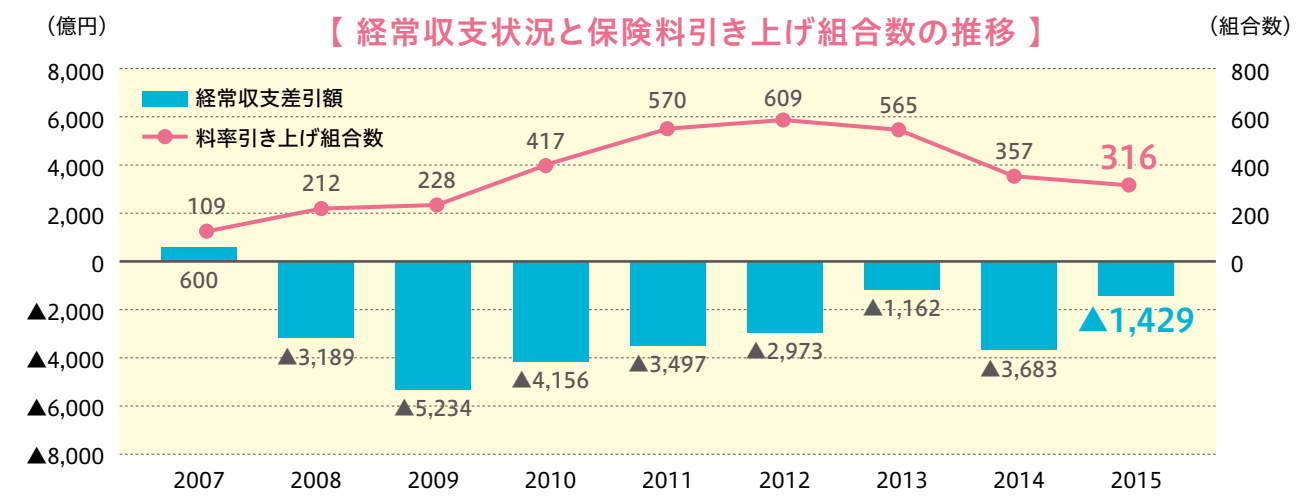
収入	介護保険	1,224
	繰越金	0
	繰入金	542
	収入合計	1,766
支出	介護納付金	1,723
	支出合計	1,723
	収支差引額	42



【参考】 健保組合を取り巻く世間情勢

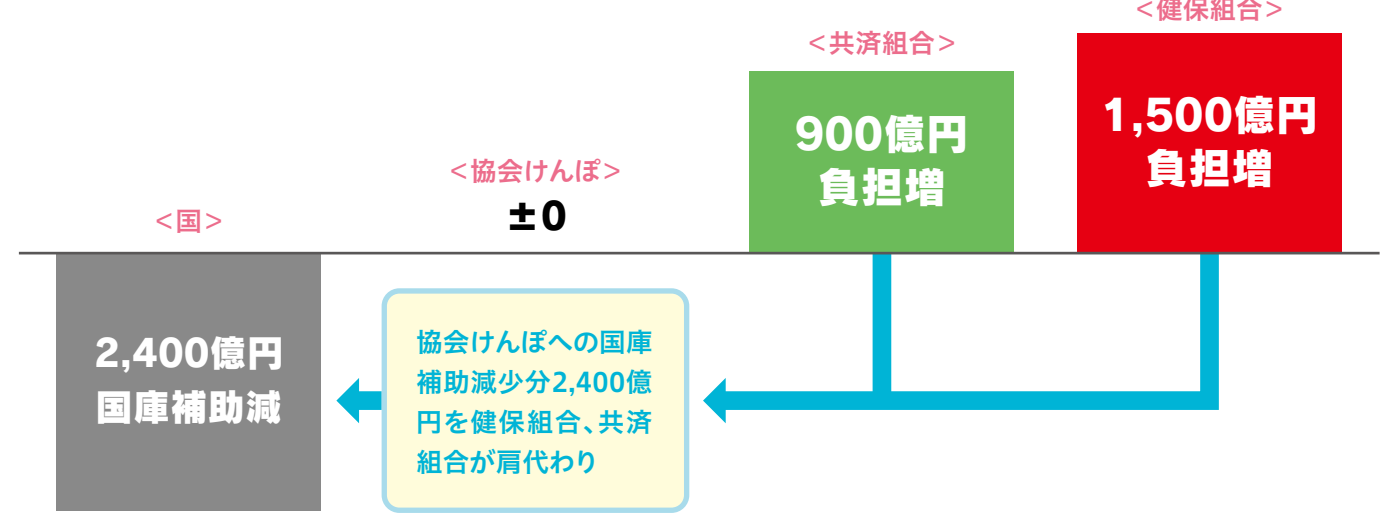
(2015年度予算)

① 全健保組合(1,403組合)の財政状況



- 経常赤字組合数は945組合で、全体の約7割を占める状況です。全体の経常赤字額は、1,429億円で、8年連続の赤字予算となっています。
- 全体の約2割にあたる316組合が保険料率を引き上げています。

② 後期高齢者支援金の総報酬割導入



支援金算出の基礎を、加入者数から総報酬額に段階的に移し、2017年度に全面総報酬割へ移行します。これに伴い、健保組合と共済組合の負担は合わせて2,400億円増加し、健保組合全体では1,500億円増加することになります。

一方、国の協会けんぽに対する国庫補助は、2,400億円減少します。この減少分のうち、約1,700億円が国民健康保険(国保)の財政支援に転用されるため、国保に対する国の財政責任を被用者保険に押し付ける構図となっています。

LIXIL WELLNESSへの取り組み

LIXIL WELLNESS(ウェルネス)とは、LIXILとLIXIL健康保険組合が、皆さんの健康維持増進のため

連携を強化し、相互に資源や強みを活用する“コラボヘルス”のことをいいます。

LIXIL WELLNESS

会社の目的

コンプライアンスを遵守し、従業員がいきいきと働ける職場環境をつくることで、生産性の維持・向上を図る

【会社の活動】

- 各種健康診断
- 事後措置
- 過重労働面談
- 職場復帰面談 等

健保の目的

被保険者とその家族が安心して生活できるよう、福利厚生の充実を図るとともに、医療費や保険料を抑えて財政の健全化を図る

【健保の活動】

- 人間ドック
- 特定保健指導(メタボ)
- 重症化防止活動
- 健康づくりキャンペーン 等

LIXIL WELLNESS

(会社と健保のコラボヘルス活動)

① 疾病ハイリスク者へのアプローチ

病気を放置すると生命に危険が及ぶうえ、医療費も高額になります。担当者から声がかかったら、早急に病院を受診しましょう!

【会社】産業医の指示に基づき、産業医面談を行うなど適切な事後措置を実施します。

【健保】生活習慣病の重症化リスクのある従業員を抽出し、会社と協働で重症化防止活動を展開します。

② 健康診断の適正運用

従業員・被保険者にとってより良い方法で健康診断を実施します。健康診断は病気の早期発見・早期治療につながるだけでなく、ご自身の健康の変化を知る良い機会です。また、健康診断の早期化を進め、年度内に事後措置まで完了させる取り組みを進めています。

【会社】法令に基づき、定期健診を実施します。

【健保】法令に基づき、特定健診を実施します。

「LIXIL健保」が行う事業

健保では、下記のようなサポートも実施しています。また、従業員を支えるご家族の方の健康増進活動も進めています。

メタボ対策

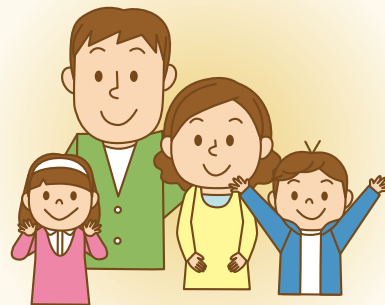
脳・心血管疾患対策として、メタボ健診・メタボ指導を行います。

がん検診

がんの早期発見・早期治療に向けた検診を提供します。

健康づくりキャンペーン

良い生活習慣の定着に向けた取り組みを支援する制度です。



従業員とご家族

重症化防止

歯科予防

全身の病気につながる歯の病気。その予防対策をサポートします。

スポーツクラブ法人契約

しっかり運動したい人も、ちょっとだけ利用したい人も手軽に使える制度です。

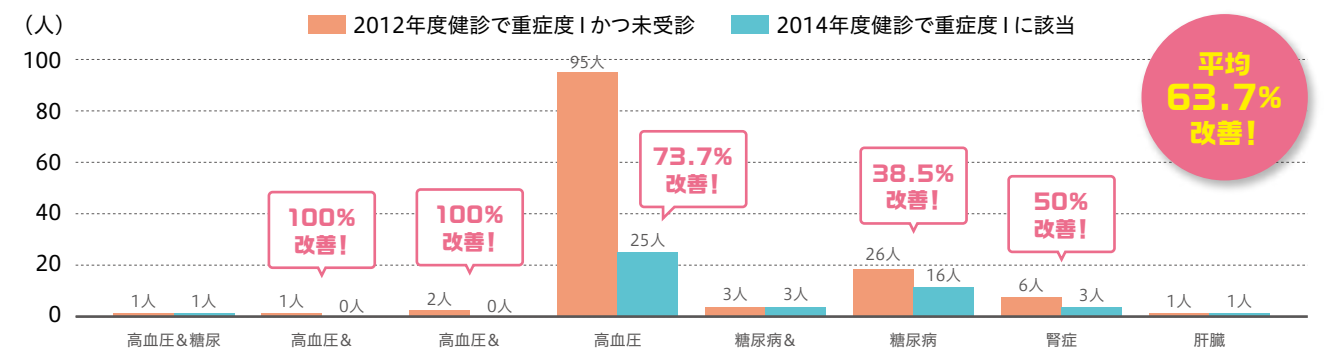
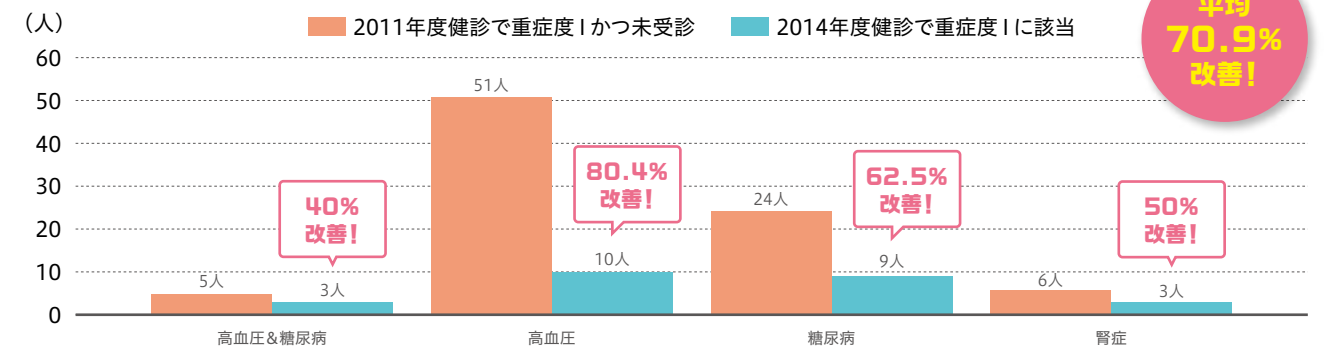
後発薬(ジェネリック)利用促進

お財布にやさしいジェネリック医薬品の利用を進めています。

重症化防止活動について

<活動の成果>

受診勧奨を受け入れ、その後の通院によって疾病をコントロールすることにより、6~7割の人が重症度I(生命に関わるリスクが非常に高い)から改善することができています。



<今後の進め方>

- 1 今後も、受診の継続と各年度の健診結果を確認しながら、対象者の健康維持改善をサポートしていきます。
- 2 受診率は、毎年向上してきていますが、完全実施には至っていません。2015年度から、未受診が続く場合は、対象者の上長・管轄総務担当者との面談を実施するフローに変更し、100%達成を図っていきます。
- 3 将来人工透析に移行する可能性をもった人たちに対して、マンツーマンで生活習慣の改善を指導する「透析防止プログラム」を新たに導入し、重症化防止活動のさらなるレベルアップを図っていきます。



医療保険制度改革関連法が改正されました

政府は増加する社会保障費と財源のバランスをとり、持続可能な社会保障制度を確立するため、社会保障制度改革を推進しています。その一環として医療保険制度改革関連法が改正されました。健康保険組合に関わる事項としては次のとおりです。

医療保険制度改革関連法のおもな内容

- 後期高齢者支援金を段階的に**全面総報酬割**へ変更
- 保険料率上限の引き上げ(12%→13%)
- 標準報酬月額上限の引き上げ(121万円→139万円)
- 紹介状なしで大病院を受診した患者の**定額負担(5,000~1万円程度)**を導入
- 入院時の食事代を**260円から460円**へ段階的に引き上げ
- 保険外併用療養費制度の中に「**患者申出療養(仮称)**」を創設

LIXIL健保としては、これらのさまざまな法改正に対応するためにも、重症化予防やジェネリック医薬品の利用促進など、医療費削減に向けた地道な活動も継続していきますので、ご協力のほどお願いいたします。

2015年10月から

1人ひとりに「マイナンバー」(社会保障・税番号)が届きます

社会保障、医療、年金、労働、福祉、税、災害対策で効率的に情報を管理するために、2016年1月から**社会保障・税番号(マイナンバー)制度**がはじまります。それに先がけて2015年10月から、1人ひとりにマイナンバーを通知するための「通知カード」が住民票に届け出のある市区町村から郵送されますので、**届いた「通知カード」は大切に保管しておいてください。**

■ マイナンバー制度とは?

国民一人ひとりにマイナンバーを付与し、法人には法人番号を付与、行政手続きを効率化するとともに国民の利便性を高めようとするものです。

Q1 「通知カード」とはどのようなものですか? どこに届きますか?

12ケタの個人番号のほか、氏名、住所、生年月日、性別が記載されています。住民票に記載されている方全員に住民票に届出のある住所に届きます。

<通知カード(見本)>



Q2 「通知カード」はそのままマイナンバーカードとして使えますか?

「通知カード」は個人番号を通知するものです。通知カードを持って市区町村に申請すると「氏名、住所、性別、個人番号、顔写真」が掲載された「**個人番号カード**」が交付されます。2016年1月から利用が開始される予定です。

<個人番号カード(イメージ)>



※この個人番号カードは本人確認のための身分証明書として使えるほか、印鑑登録証や図書館利用など、自治体が条例で定めるサービスに利用できるものです。

健保組合は、マイナンバー制度に対応するため、現状の業務フロー見直しやシステム改修、番号登録等の対応を実施してまいります。

マイナンバー制度について詳しくは ▶▶ 内閣官房のホームページ



今年も常備薬の無償配付を実施します。

「かぜをひいたかな」「お腹の調子が悪いか」など日常のちょっとした不調なら早めに手当てしたほうが早く回復します。疾病予防の一環として行っている常備薬等の有償斡旋を、被保険者(本人)1人1,200円を上限に**無償で配付します。**

詳しくは本機関誌差込みのパンフレットをご覧ください。

【補助額】上限1,200円/被保険者(本人)

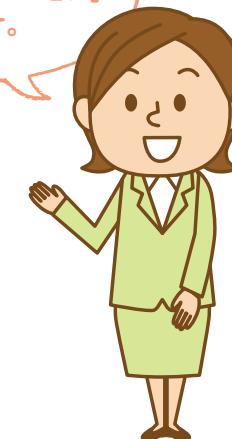
※上限を超えた分は自己負担で追加注文できます。

【申込期日】2015年11月30日(月)

【お届け先】個人宅(申込書に記入された住所)

【お届け時期】2016年1月下旬頃から順次発送

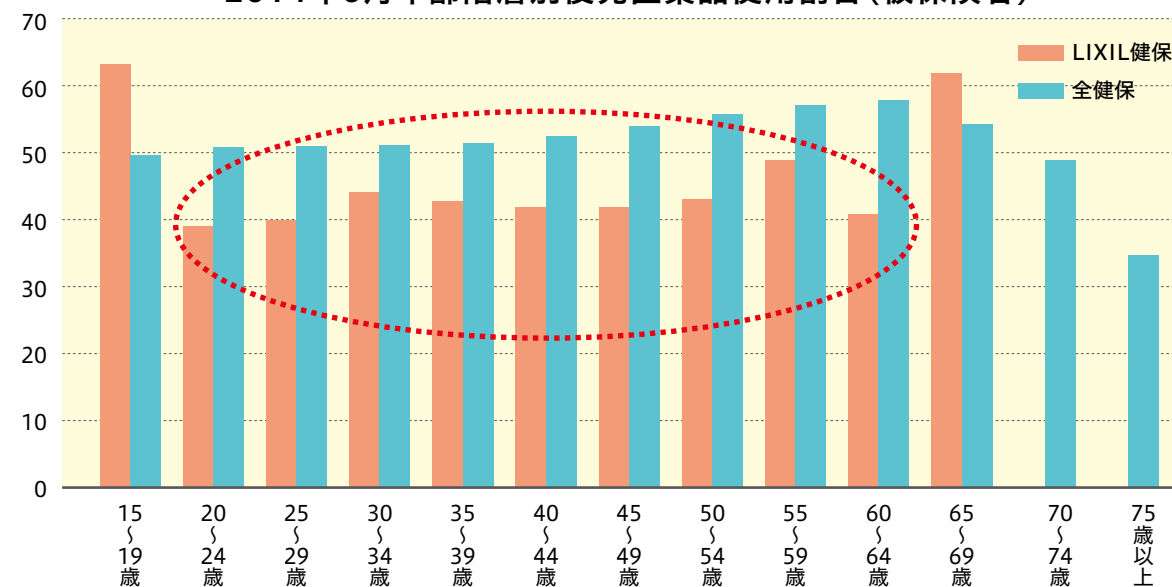
自分でできる手当てで
早めに治すことを
「セルフメディケーション」
といいます。



ジェネリック医薬品をつかきましょう。

LIXIL健保と全健保組合平均のジェネリック医薬品の利用率を比較したところ、次のような結果となりました。

(使用率%) 2014年6月年齢階層別後発医薬品使用割合(被保険者)



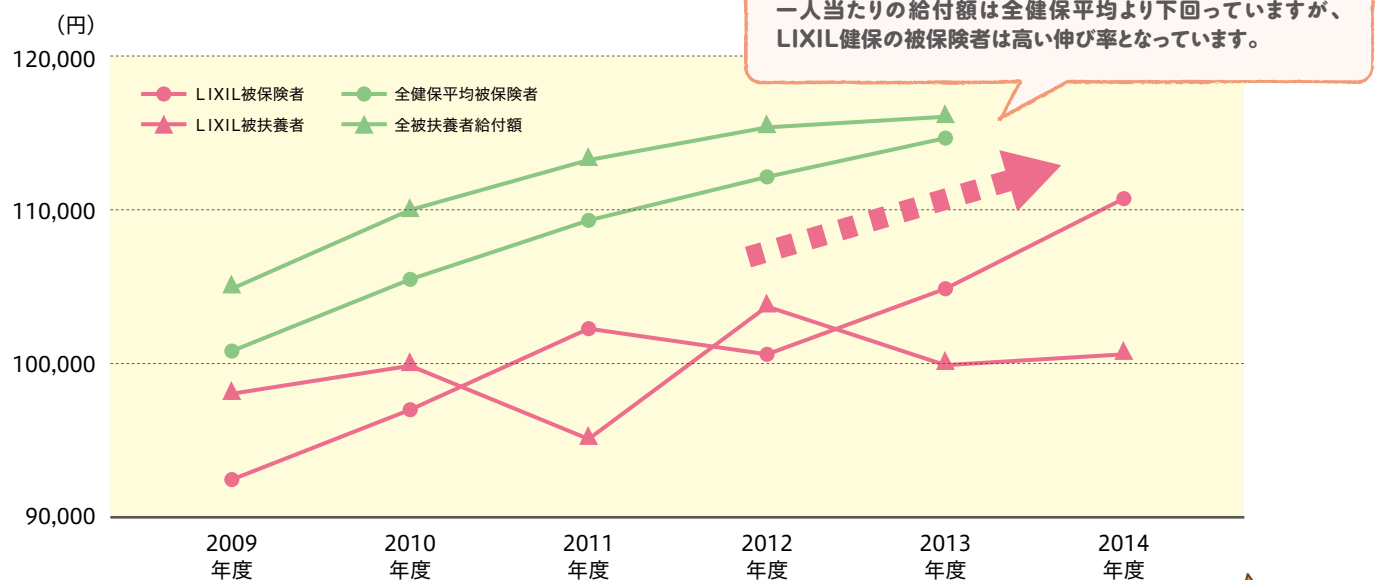
LIXIL健保の被保険者は、ほぼ全ての年齢層で世間と比較し、ジェネリックの利用率が低くなっています。また、国では、2018年度までに**80%**に引き上げようとしています。ご家庭、健保の財布にやさしいジェネリックを積極的に利用しましょう。



数字で見る

2015年度から全国の健保組合で「データヘルス計画」がスタートしました。これに伴い、厚生労働

一人当たり給付額の推移



一人当たりの給付額は全健保平均より下回っていますが、LIXIL健保の被保険者は高い伸び率となっています。

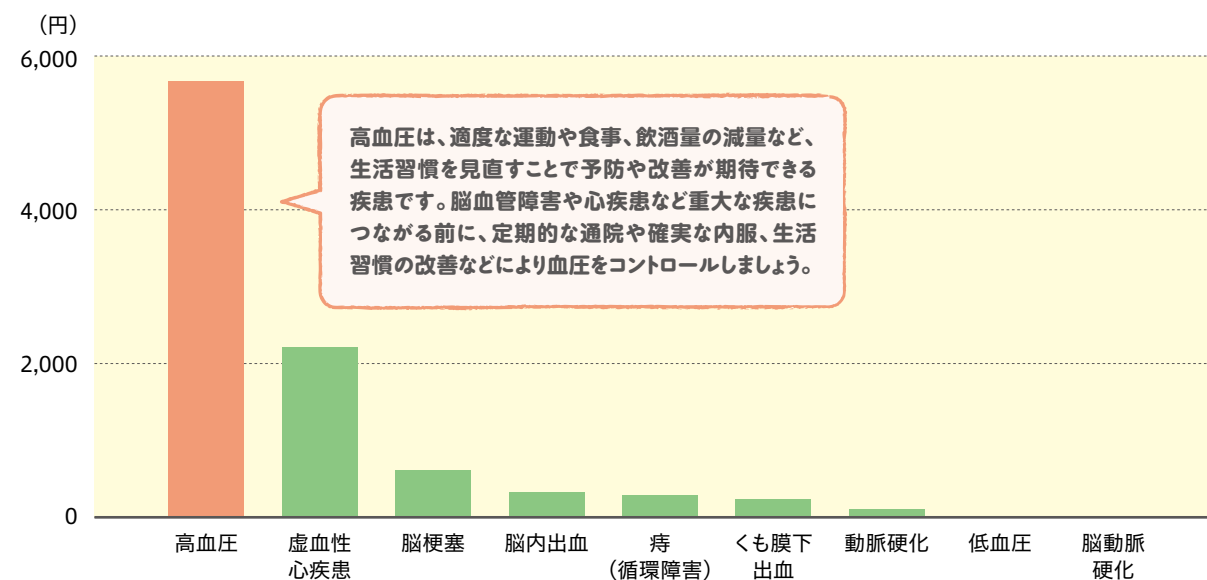
全健保平均に対して、被保険者・被扶養者ともに1人当たり給付額は少ないものの、右肩上がりの傾向となっています。2014年度は、特に被保険者の給付額の伸びが顕著になっています。



LIXIL健保

省は新システムを構築、より細かい正確な疾病別療養費(調剤含む)の把握が可能になりました。

循環器系療養費の内訳

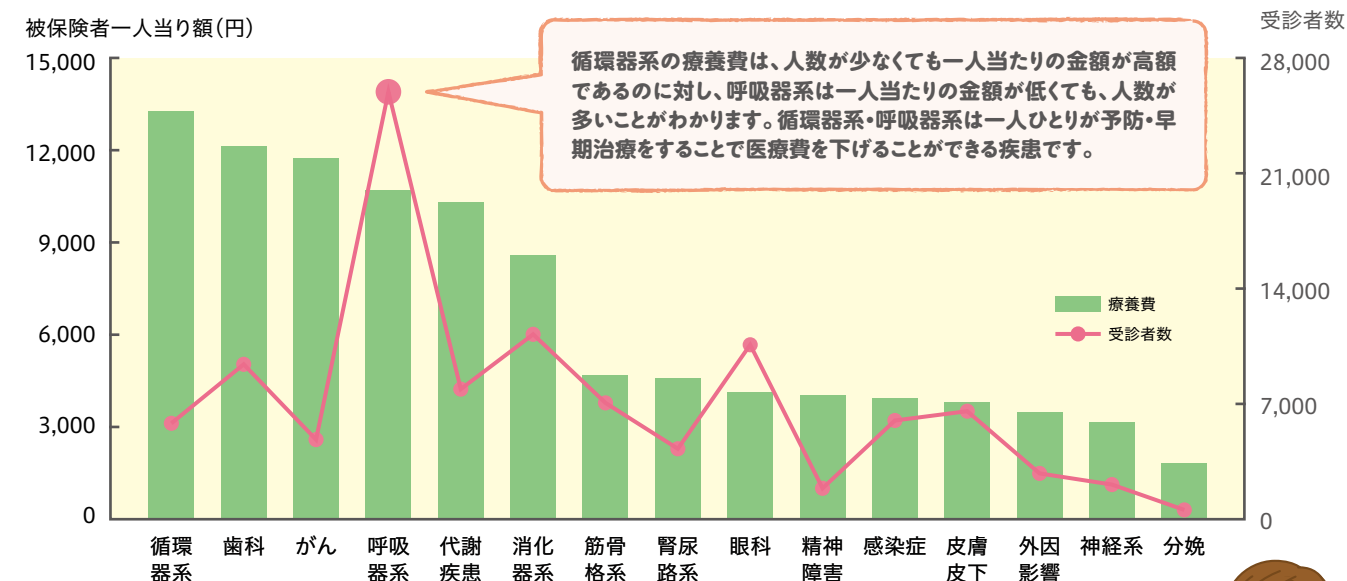


高血圧は、適度な運動や食事、飲酒量の減量など、生活習慣を見直すことで予防や改善が期待できる疾患です。脳血管障害や心疾患など重大な疾患につながる前に、定期的な通院や確実な内服、生活習慣の改善などにより血圧をコントロールしましょう。

調剤費の高い高血圧が突出しています。
⇒特定健診・特定保健指導、および重症化防止活動を継続していきます。



2014年度被保険者一人当たり療養費内訳

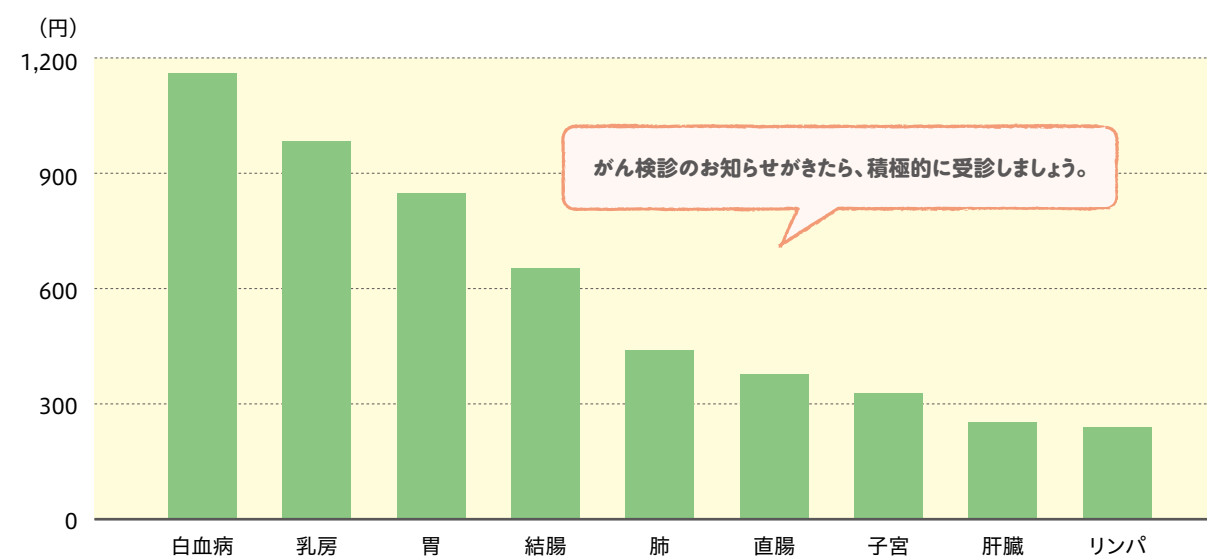


循環器系の療養費は、人数が少なくても一人当たりの金額が高額であるのに対し、呼吸器系は一人当たりの金額が低くても、人数が多いことがわかります。循環器系・呼吸器系は一人ひとりが予防・早期治療をすることで医療費を下げることができる疾患です。

医療費分析の新システムにより、調剤を含む正確な疾病別の療養費の把握が可能となりました。その結果、これまで歯科がワーストでしたが、2014年度は循環器系の医療費がワーストとなりました。



がん療養費の内訳



がん検診のお知らせがきたら、積極的に受診しましょう。

白血病、乳がん、胃がんの順となっています。
⇒白血病は血液検査、乳房は乳がん検査、胃はレントゲン検査、結腸は大腸がん検査、肺はレントゲン検査、子宮は子宮がん検査によって早期発見を図っています。



からだもココロも生き生き生活!

健康づくり キャンペーン

エントリー
受付中!



エントリー期間 2015年10月1日(木)～11月20日(金)まで

キャンペーン期間 2015年11月21日(土)～2016年2月20日(土)

対象者 | ・被保険者 ・被扶養者である配偶者 ・65歳以上の被扶養者

7つのコースから最大2コース選んで、 健康づくりにチャレンジ!

**禁煙
コース**
キャンペーン期間中の最後の
1ヵ月の禁煙に成功すると達成

**休肝日
コース**
週2回、累計26日以上、
休肝日を設けると達成

**生活習慣
コース**
健康目標を3つ立て、
2つ以上を8割(72日)以上
行うと達成

**ウォーキング
コース**
1日1万歩以上累計歩数
90万歩以上歩くと達成

**運動習慣
コース**
週1回、累計13日以上、
運動を行うと達成

**ダイエット
コース**
エントリー時より2キロ以上の
ダイエットで達成

**筋力アップ
コース**
週5日、累計65日以上、
筋力運動を行うと達成

さらに!

はさみ込み
チラシを見て
今すぐ!

スポーツクラブ ルネサンスがお得にご利用いただけます!
ルネサンスを利用して「健康づくりキャンペーン」に参加しましょう!

全国で96施設を展開するスポーツクラブ「ルネサンス」と法人契約をしています。
12月27日まで、キャンペーン期間中でさらにお得! 詳しくは、はさみ込みのチラシをご覧ください。
お問合せ先 (株)ルネサンス 03-5600-5399 お問合せ 営業時間 平日10:00～18:00

健康づくりキャンペーンの反響

ウォーキングコース

この夏の暑さで犬の散歩も朝5時台からで人間の方がバテ気味でした。グラフを見ると定期的に体調を崩しているのがわかるので、その回数を減らしていきたいです。(かくちゃんさん)

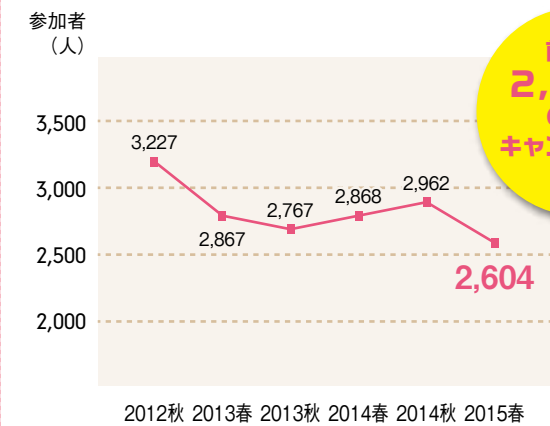
運動習慣コース

今回の3ヶ月は暑い日々期間であったが、意外とはやく感じた。今回も妻と一緒にダンベル体操、散歩を付き合ってくれたため、自分が楽しそうとか休もうとしたときにも、頑張ってる事ができた。(よっしいさん)

休肝日コース

基本的にそこまで飲まないのですが、体のことを考えて目標達成できたと思います。体重も5kg減りましたし、今後も継続していきたいです。(サンタナさん)

キャンペーン参加人数推移



▼ キャンペーン参加の流れ

■ インターネットから今すぐアクセス!

LIXIL健保

パソコンをお持ちでない方は
03-3638-8417
LIXIL健保組合まで
ご連絡ください。

はじめて
参加される方

はじめての方はこちら 登録用パスワード kenpo
※ここでは個人のユーザーIDとパスワードを設定します。

前回
参加された方へ

登録手続きは不要です。
前回参加した方はこちら

■ 達成ポイントは賞品と交換できます!

目標達成でポイントGET!

1コース達成で800ポイント!
更にポイントを貯めることもできます!

すぐに賞品と交換

ポイントを貯めて豪華賞品を狙うのもOK!

1,000ポイント

1,600ポイント

3,000ポイント

3,600ポイント



サンスター ヘルシーギフト



魚沼六日町産こしひかり



タニタ 体組成計フィツスキャン



シズン 手首式血圧計

※掲載の賞品は一例です。※賞品との交換は、賞品の合計が1,000ポイント以上からになります。

早速みんなで健康づくりキャンペーンに参加しましょう!



知得! 健康クイズ Vol.3 薬編

健康づくりの基本は、バランスのとれた食事と適度な運動など、健康的な生活習慣をもつこと。そして、健康に関する正しい知識を身につけることです。そこでこのコーナーでは、知っておきたい健康の知識をクイズにしてまとめました。楽しくクイズを解きながら正しい知識を身につけて、毎日の健康づくりにお役立てください。

答えは右下



監修:池谷医院 院長 池谷 敏郎 先生

1. 忙しくてお昼ご飯を食べられなかったのに、昼の分のお薬は飲まなくてよい?

解説▶ お薬を食後に飲むように指示される主な理由は飲み忘れを防ぐためです。ですから、血糖値を下げる薬でなければ、食事を摂らなくてもお薬を飲んだ方がよい場合がほとんどです。

ただし、お薬によっては、より効果的に使うためや、副作用を防ぐために食前・食直前・食直後・食間など細かく指示がされることもあります。特に血糖値を下げるための薬は薬をもらうときによく薬剤師に確認するようにしましょう。ちなみに、食間とは「食事と食事の間」という意味で「食後2時間」とか「空腹時」と表現されることもあります。食間に服用する薬は、直接、胃粘膜に作用して効果を出したい薬や、食事の影響を受けやすい薬があります。

2. 水無しで錠剤の薬を飲んでも大丈夫?

解説▶ 水分が少ないと、お薬がうまく溶けずに効きが悪くなったり、胃や食道の粘膜に貼りついて潰瘍の原因になったりします。お薬は必ずコップ1杯程の水かぬるま湯で飲みましょう。また、近年は水なしでも服用できる内服薬も多くなりました。



3. 子どもが嫌がってお薬を飲まないのに、ジュースに混ぜて飲ませてますが大丈夫?

解説▶ 小児用の粉薬も種類によって、酸味のある飲み物に混ぜると苦味が増してしまうものや、牛乳と混ぜると効き目が弱くなるものなど、いろいろあります。お薬をもらうときに、飲み物と混ぜてもいいかどうか、薬剤師に確認するようにしてください。



4. 貧血のお薬(鉄剤)をコーヒーと一緒に飲んでもいいですか?

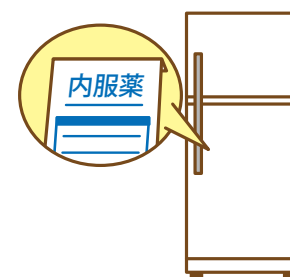
解説▶ 以前は「緑茶やコーヒーのタンニンが鉄剤の吸収を悪くするから一緒にはいけない」と言われていましたが、最近の研究では、飲み物に含まれるタンニンがあっても鉄剤からであれば有効量の鉄が吸収されることがわかっていますので、あまり神経質になる必要はありません。



5. 錠剤が大きくて飲みにくいときは、噛んで飲んでもよいですか? また、カプセルが苦手なのですが、開けて中身だけ飲んでもいいですか?

解説▶ 錠剤には、お薬の苦味をカバーしたり、溶けて効きだす時間を計算してコーティング加工してあるものがあります。こういうお薬を噛み砕いてしまうと、少しずつ溶け出すはずのお薬の成分が、いっぺんに溶けてしまって副作用を起こしてしまうことがあります。また、カプセルも同様に特殊な加工が施してあることがあります。

また開けてよい薬もありますが、極端に苦かったり、カプセルを外すときに中身が飛び散ったりするので、基本的にはお勧めできません。



6. 粉薬を1ヵ月分もらったので、湿気ないように冷蔵庫にしまっておいたほうがよい?

解説▶ 冷蔵庫から薬を出し入れするときに、温度差で汗をかいてしまうため、かえてそれが湿気の原因になってしまいます。特別な指示がない限り、お薬は冷蔵庫に入れる必要はありません。

7. 先月、使った目薬。目薬の容器に書いてある有効期限がまだあるから使っても大丈夫?

解説▶ 目薬に限らず、容器や外袋に書いてある有効期限は、封を切らない状態でどのくらいもつかの目安です。目薬は一度封を切って点眼すると、どうしてもばい菌に汚染されやすくなります。また、光によって成分が変化してしまうこともありますので、開封後に使い切ってしまうようにしましょう。



8. 痛み止めの成分が入った貼り薬。家族に分けてあげてもいいですか?

解説▶ 痛み止めの湿布でも医者から出してもらったお薬は、その人の症状にあわせたオーダーメイドのお薬ですから人によっては合わないことがあります。貼り薬だけでなく、飲み薬などでも、決して人に分けてあげることはしないでください。



アレルギーのぜんそく

ぜんそくシーズンに万全の備えを

意外と知らない身近な病気

秋は一年の中で、最もぜんそくが出やすい時期といわれます。ぜんそくは重症化すると生命の危険におよぶこともある疾患ですが、住まいの環境や生活習慣などに日々気をつけることで、発症を予防したり、発症後の症状悪化を抑えたりすることができます。ここでは、そんな「自分でできるぜんそく対策」をご紹介します。

監修：産業保健師 澁澤 智子

ぜんそく発作を予防するには…？

ぜんそくは、気道(気管・気管支などの空気の通り道)に炎症が起きている状態をいいます。炎症があると健康な人より気道が過敏になり、アレルギー(ホコリやカビ、ダニ、猫や犬の毛など、アレルギーを起こす物質)、ウイルス感染(風邪・インフルエンザ)、ストレスなどが引き金となって気道が収縮したり、粘液(痰)が多く出たりして、気道が狭くなります。その結果、せきや呼吸困難などの「ぜんそく発作」が起こるのです。したがって、これら発作のきっかけとなるアレルギーなどの危険因子を身のまわりから排除することが、ぜんそく対策の第一となります。

自分でできるぜんそく対策①

✓ カラダ編

風邪・インフルエンザを予防しましょう

風邪・インフルエンザにかかると、ぜんそく発作を起こしたり重症化したりする危険性が高まります。予防接種や手洗い・うがいの励行、マスクの着用など、予防につとめましょう。



禁煙しましょう

タバコの煙には多くの有害な化学物質が含まれています。ぜんそく予防だけでなく、がんなどの予防のためにもぜひ禁煙を。また、禁煙は本人だけが行っても効果がありません。家族の協力を得て、家族みんなで禁煙するようにしましょう。



強いにおいや煙に注意

芳香剤や香水、スプレー、線香やたき火の煙などの刺激物質も、ぜんそくの原因になりますので吸い込まないように注意しましょう。



疲れやストレスをためないようにしましょう

疲労や精神的ストレスがたまり体調が悪いときにも、ぜんそくが起りやすくなります。規則正しい生活や十分な睡眠をとることを心がけ、日々上手に気分転換を行うなどして体調管理につとめましょう。

自分でできるぜんそく対策②

✓ 環境編

室内のダニ・カビ、ホコリをなくしましょう

気密性が高く、冷暖房によって四季を通じ快適な室内環境は、私たちだけでなく、ダニ・カビにとっても棲みやすい、繁殖しやすい環境です。とくにダニの死がいはずんそくを引き起こす一番の原因といわれます。室内の床やソファ、カーテンなどの掃除・洗濯をしっかりと行い、ダニ・カビ、ホコリのない室内環境をつくりましょう。



小物の整理を

旅行のおみやげなどの小物を部屋に飾るとホコリがたまりがち。ガラスケースの中に入れて、フタのついた小物入れにしまうなどして上手に整理しましょう。

ふとん干しのあとに掃除機を

ふとんは天日に2~4時間さらします。干したあとは、ダニの死がいやフンを取り除くために、ふとん専用ノズルのついた掃除機でいねいに吸い出しましょう。ふとんが干せない場合はふとん乾燥機が役立ちます。



観葉植物や植木鉢は外に出す

室内にある観葉植物や植木鉢の土にはカビが生えやすく、アレルギーのもととなります。ベランダや庭に置くなど、とくに長時間過ごす寝室には置かないようにしましょう。

カビ対策をしっかり行いましょう

家具は壁との間に1cmほどのすき間をつくり、部屋全体に空気の通り道をつくります。調理中は必ず換気をし、また押入には“すのこ”を全面に敷いて通気をよくしましょう。洗濯物も室内になるべく干さないようにしましょう。

動物の毛やフケのない環境を

犬や猫、ハムスターなどの動物の毛やフケは、ぜんそくの原因となりますので避けるようにしましょう。



「せきぜんそく」にも要注意

通常ぜんそくは、呼吸のときに「ゼーゼー」「ヒューヒュー」といった音(喘鳴)が出ますが、中にはせきだけがでて、そうした呼吸音の出ない「せきぜんそく」もあります。

「せきぜんそく」は中高年以降に多いぜんそくで、喘鳴も呼吸困難もない、からせきだけがでる症状です。そのため自分がぜんそくであることに気づかず、症状を悪化させてしまうことがあります。痰の出ない咳が何日も続く場合は、「せきぜんそく」の疑いがありますので、放置しないで呼吸器科または内科アレルギー科などの専門医に相談するようにしましょう。



一日決算主義とは？

つきあうコツ
ストレスと上手に

ストレス

充実した毎日を送るために、
体の健康とともに大切なのが心の健康。
心の健康のために、私たちはどんなことに
注意すればよいのでしょうか。
それは、心の病の原因ともなるストレスと上手につきあうこと。
働く人の心の健康づくりに長年携わってこられた
山本晴義先生におすすめのストレス対処法
をご紹介します。



東北大学医学部卒。医学博士。日本医師会
認定産業医。日本心療内科学会認定専門
医、日本内科学会認定医、日本産業精神保
健学会理事のほか、産業カウンセラーとし
ても活躍。

横浜労災病院 勤労者メンタルヘルスセンター長 **山本晴義** 先生
著書：「心の回復 6つの習慣」(集英社)、「ストレス一日決算主義」(NHK出版) 他

たまったストレスはその日のうちに

仕事のミスや過労、職場での人間関係のトラブル、家庭や恋愛、金銭の問題…。私たちが日々生きていく中で、ストレスの種は尽きることはありません。そんな中で、元気に前向きに生きていくための知恵として、ぜひおすすめしたいのが「一日決算主義」です。

「一日決算主義」とは、ストレスを翌日に持ち越さず、その日のうちにかたづけしてしまおうという考え方です。とかく悪者にされがちなストレスですが、適度なストレスはほどよい緊張感となり、プラスに働くこともあります。問題は、ストレスの量。ストレスを過度にためてしまうことなのです。

「ならば、たまったストレスを週末にゆっくり休んで解消すればいいのでは」という考えの方もいらっしゃるでしょう。しかし、ウィークデーにたまったストレスを一気に休日に解消するというのは、なかなか簡単ではありません。人間のストレスは家の中のよごれと似ていて、ほうっておくと落としにくくなるのです。日々の小さなストレスであれば、ちょっとした過ごし方の工夫で簡単に落とすことができます。週単位ではなく、日単位でストレスを解消することを生活習慣として定着させましょう。

バランスのよい生活リズムを保つ

「一日決算主義」を実践するうえで、まず心がけていただきたいのは、「適切な生活リズムを保つ」こと。生活の基本5要素である「運動・労働・栄養・休養・睡眠」のバランスがとれた生活をするということです。

働く人の多くは、一日の大半を仕事にあててしまい、他の4要素を軽視しがちです。しかし、そうした偏った生活をしているとストレスがたまりやすく、以下にご紹介するさまざまなストレス対処法を実行しても、その効果は半減してしまうでしょう。仕事に意義ややりがいを見出している人ほどストレスはたまらないものですが、それでも働きすぎは問題です。どんなに健康な人でもやがて積み重なったストレスと疲労から、うつ病をはじめとする心の病を発症する危険性もあるのです。

現在、仕事一辺倒で余裕のない毎日を送っている方は、少しでも他の4要素の時間を増やす努力をして、バランスのよい生活リズムを取り戻すことが必要です。

ストレス解消のカギは「STRESS」

さて、「一日決算主義」を実行するためのストレス解消法ですが、ポイントは好きなことで気分転換をし、自然と触れ合い五感を刺激することです。

なんだそんなことかと思われるかもしれませんが、ふだんの生活の中ですぐにできて、しかも楽しいと感じられることでなければ、毎日継続することは難しいでしょう。

「STRESS」(ストレス)の頭文字をもじった解消法を実践しましょう。

●山本先生が実践するストレス解消法

- S** … Sports(運動)
- T** … Travel(旅行)
- R** … Rest & Recreation(休憩&余暇)
- E** … Eating(食事)
- S** … Speaking & Singing(話す&歌う)
- S** … Sleeping & Smiling & Sake(睡眠&笑う&お酒)

ウォーキング

ウォーキング、ジョギング、ストレッチなど、スポーツや適度な運動を行いましょ。



人と話をする

悩みを人に聞いてもらうだけで癒されるもの。人と話をすることはストレス発散の手段として有効です。



≡ SPORTS

REST EATING RECREATION TRAVEL SLEEPING SAKE

歌う

好きな曲を大きな声で歌うのもおすすめ。時間も場所もないという方は、口ずさんだり鼻歌を歌ったりするのもよいでしょう。

SINGING

笑いの時間をもつ

笑うことは免疫力アップにも効果的。一日に1回は笑う時間をもつようにしましょう。

SMILING

運動は心地よい疲労感が感じられる程度の量で。ウォーキングをしたりジムに通ったりと、運動を積極的に楽しんでストレスを解消しましょう。旅行といっても、遠くにでかける必要はありません。近所の公園で自然散策を楽しむなど、身近な環境の中で四季の変化を五感で感じればよいのです。その他にもたくさんの解消法を実践していますが、映画を見たり、音楽を聴いたり、読書にふけったり、家族とおしゃべりをしたり、お風呂に入ったり…と、夢中になれる何か好きなことがある人は、それがその人にとって最高のストレス解消法になります。

自分に合ったストレス解消法を見つけ、そのための時間を少しでもつくることによって、ストレスをためずに毎日を過ごすことができます。皆さんも、ぜひ「一日決算主義」を実行して、夜寝るとき「今日はいいい一日だった」と思う暮らしを365日、生涯続けましょう！

オフィスや自宅で 気軽にできる健康法

監修:産業保健師 澁澤 智子

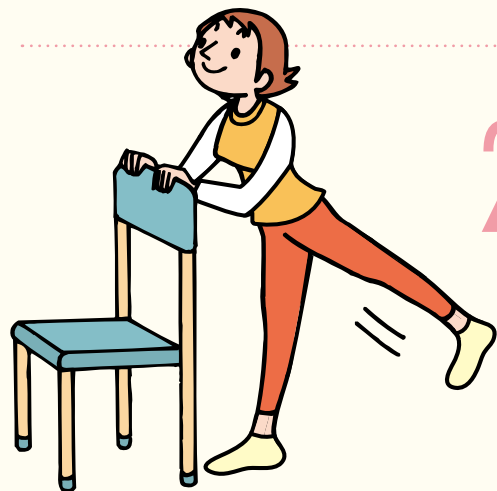
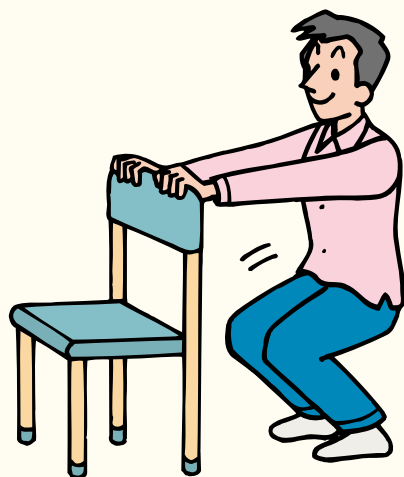
忙しい毎日の中で、運動だけのために時間を割くのはかなり努力のいること。
そこで、仕事中のちょっとした息抜きに、自宅にしながら、また、ドライブの休憩時など
簡単にできる筋トレ法をご紹介します。

自宅編

1 スクワット [10回 2セット]

大腿部前面、大腰筋を鍛えます

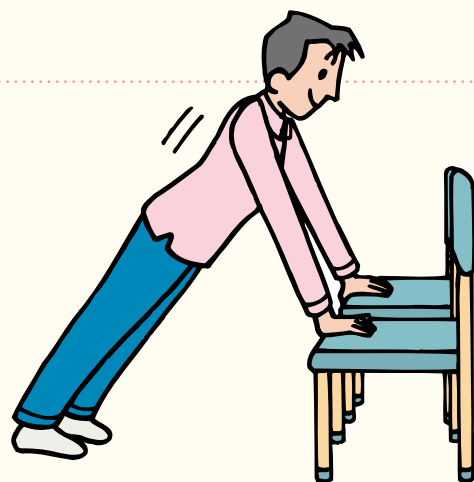
- 椅子の後ろに立ち、両腕を前方に伸ばし、椅子の背もたれに手を置く。
- ゆっくりと膝を曲げ、1秒程度姿勢を保持した後、ゆっくりと元の姿勢に戻す。



2 ヒップエクステンション [左右 各10回]

大腿部背面、臀部を鍛えます

- 椅子の後ろに立ち、背筋を伸ばし、椅子に軽く手を添える。
- 片足をかかとから後ろに上げ、1秒間静止したあと、ゆっくりと足を元に戻す。



3 腕立て伏せ [10回 2セット]

腕、胸の筋肉を鍛えます

- 椅子を2つ、少し間隔をあけて並べる。
- 両面に手をつけて腕立て伏せ。

オフィス編

1 足上げ運動 [左右 各10回]

腹筋、大腿部前面を鍛えます

- 椅子に座った状態で、両足をアップ。
- 片足を床ギリギリまで下ろしてゆっくりあげる。
- 以下、両足を交互に上げ下ろし。



2 パームプレス フィンガーブル [各10回 2セット]

大胸筋、広背筋を鍛えます

【パームプレス】

- 胸の前で、左右の掌を合わせる。
- 右から左、左から右へと3秒くらい強く押し合う。

【フィンガーブル】

- 親指を除く両手の4本の指をそれぞれ曲げて上下に組む。
- 3秒くらい引き合う。



パームプレス

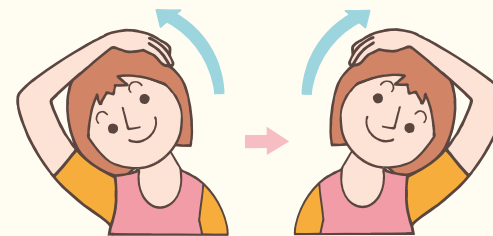


フィンガーブル

車編

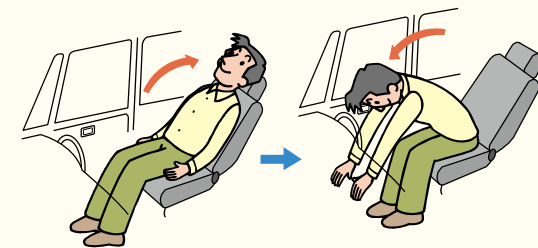
車の運転中は行わないでください。

1 首を左右に倒す [左右 各5~10回]



- 右手を頭の左側に当て、ゆっくり右側に倒す。
- 反対側も同様に行う。

2 背中の曲げ伸ばし [5~10回]



- 椅子に座った状態で大きく反り返り、肩を出すようにゆっくりと上体を倒す。