

CNCグループ健康保険組合

健保だより

令和3年度決算がまとまりました

2022年

秋



Contents

- | | | | |
|---|--------------|----|------------------|
| 2 | 令和3年度決算のお知らせ | 8 | 食べ物は健康と環境に配慮して選ぶ |
| 4 | 適度な運動で免疫力アップ | 10 | 女性にもっとも多い「乳がん」 |
| 7 | 動脈硬化をチェック | 12 | ヘア＆頭皮ケアで髪をすこやかに |

令和3年度決算がまとまりました

納付金が一時的に減少し財政状況改善 しかし今後は厳しく

令和3年度決算案などを審議するCNCグループ健康保険組合の組合会が7月26日（火）に開催され、収入支出決算案などの議案が全会一致で承認されました。

一般勘定の収入総額は8億3324万9千円、支出総額は6億5547万9千円、収入支出差引額で1億777万円の残金を計上することができました。また、単年度の財政状況を示す経常収支でも、経常収入合計は6億6869万円、経常支出合計は6億4423万円、経常収支差引額は2446万円の黒字になりました。

これは、健保財政にとって保険給付金とともに二大支出となっている納付金のうち、後期高齢者支援金は毎年着実に増加しているものの、前期高齢者納付金が過去分の概算納付額と確定納付額の精算により減額・返還となったことなどにより、前年度に比べ5234万3千円減少したことが大きく寄与しています。

しかし、この減少はコロナ禍などによる一時的かつ特例的なものであり、令和7年にかけて団塊の世代が後期高齢者になることから、納付金がさらに増加することは確実であり、健保財政を取り巻く環境はいつそう厳しさを増すことが必至の状況です。

令和3年度一般勘定

収入

保険料率は前年と同率の1000分の88で、保険料収入は前年度から3525万4千円増の6億6784万4千円、調整保険料収入1125万5千円、準備金からの繰入金は前年

度より5000万円少ない1億5000万円、納付金に対する国庫補助金330万4千円、その他の収入を含めた収入総額は8億3324万9千円と、前年度から5244万8千円の減少となりました。

令和3年度収入支出決算の概要

一般勘定

決算基礎

- 被保険者数 2,238人
- 平均年齢 29.15歳
- 平均標準報酬月額 266,337円
- 保険料率 88/1000

収入

科目	決算額(千円)
健康保険収入	667,844
保険料	
国庫負担金	253
調整保険料収入	11,255
繰入金	150,000
国庫補助金	3,304
財政調整事業交付金	0
雑収入	593



合計

833,249

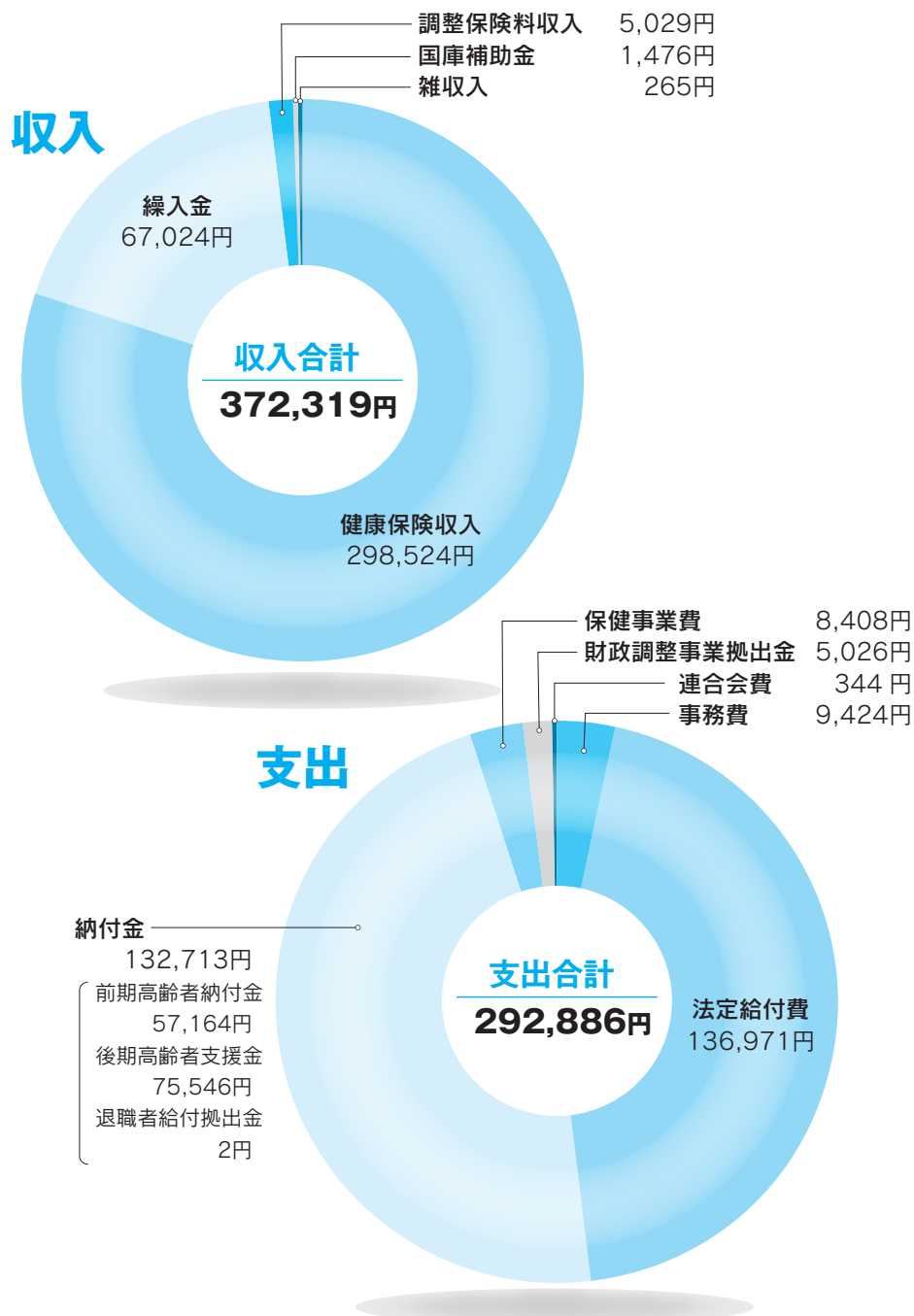
支出

科目	決算額(千円)
事務費	21,092
保険給付費	
本人	186,567
家族	101,756
高齢者	4,128
高額療養費	14,090
納付金	
前期高齢者納付金	127,932
後期高齢者支援金	169,073
病床転換支援金	1
退職者給付拠出金	5
保健事業費	
特定健康診査事業費	4,991
特定保健指導事業費	112
保健指導宣伝費	5,354
疾病予防費	8,360
営繕費	0
財政調整事業拠出金	11,249
連合会費	769
合計	655,479

合計

655,479

■ 被保険者1人当たり収支



支出

事務費210万9千2百円、保険給付費（法定給付費）全体で3億654万1千円、高齢者医療制度にかかわる納付金等が2億970万1千1百円、保健事業費は特定健康診査事業費（特定健診・特定保健指導）

510万3千円、保健指導宣伝費53万5千4百円、疾病予防費83万6千円を計上、保健事業費全体で1億8千1万7千円、その他の支出を含めた支出総額は6億554万7千9百円と、前年度から101万4千8百円の減少となりました。

令和3年度収入支出決算の概要

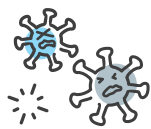
介護勘定

決算基礎 ●第2号被保険者数 平均標準報酬月額 317,146円
本人 164人 家族 47人 ●介護保険料率 20/1000

収入	科目	決算額(千円)	1人当たり額(円)
	介護保険収入	14,177	86,445
	繰入金	2,000	12,195
	雑収入	1	6
	合計	16,178	98,646
支出	介護納付金	10,150	61,890
	合計	10,150	61,890

介護勘定

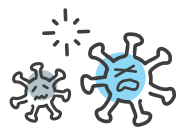
保険料率は前年と同率の1000分の20で、介護保険収入は1417万7千円、準備金からの繰入金200万円、一方、支出は介護納付金が前年度から205万4千円減の1015万円となりました。介護勘定の収入支出差引額は602万8千円となっています。



取り入れよう!



免疫アップ習慣



適度な運動で免疫力アップ

免疫はウイルスや細菌などの病原体から体を守ってくれるもの。適度な運動で免疫力を強化しましょう。

ハードすぎる運動は逆効果

運動不足は免疫力を低下させます。ただし、やりすぎも禁物。疲れが残るようなハードな運動はストレスとなり、ウイルスや細菌などの病原体を退治する免疫細胞の働きが低下します。

一方、歩くなどの適度な運動は、免疫細胞のエースであるNK（ナチュラルキラー）細胞を活性化させます。免疫細胞は血液に乗って全身をパトロールしているため、血行がよくなると病原体をすばやく退治できます。さらに、体温が上がることで、免疫細胞の働きがより活性化されます。

適度な運動を習慣にして、免疫力を高めましょう。

適度な運動をすると…

NK細胞を
活性化

血行促進

体温上昇

免疫力アップ



適度な運動を継続するコツ

適度な運動の目安は、
ふつう歩行～速歩きぐらいの強度。
1日合計20～30分を目指しましょう。

■こまめに歩いたり、自転車に乗る

通勤や買い物などの機会を利用して、こまめに歩く・自転車に乗るなどの有酸素運動をする。エレベーターやエスカレーターの代わりに、階段を使うのもおすすめ。



■ウォーキングやスポーツを楽しむ

ニコニコペース*でウォーキングをしたり、家族や友人とハイキングやゴルフ、ボウリングなどのスポーツを楽しむ。

※息切れすることなく笑顔を
保てるぐらいの強度。



■ラジオ体操や軽い筋トレなどをする

朝にラジオ体操をしたり、すき間時間に軽い筋トレなどをする。ヨガやピラティスなどのややキツめの運動もおすすめ。



■家事や育児などでこまめに動く

そうじや子どもの世話など、家事や育児で体を動かすことも、ふつう歩行ぐらいの強度があり、免疫力アップにつながる。



季節の疾病

セルフケア

感染症編

新型コロナウイルスの感染拡大により、1年を通して感染症対策が欠かせません。しかし、寒くなるとインフルエンザやノロウイルスなどの感染症も流行するので、さらに注意が必要です。

ウイルスは、冬の低温・低湿度を好むため、夏に比べて長く生存し、また、感染力が強くなります。一方、人は寒さによって免疫力が落ち、のどや気管支の粘膜が乾燥しやすくなるため、ウイルスに感染しやすくなってしまいます。規則正しい生活と十分な対策を行い、感染症にかかるリスクを減らしましょう。

こんな行動は感染症の可能性大!

手洗い・うがいをしない

外食やコンビニ食が多い

ストレスが多い

運動不足

換気をあまり行わない

睡眠不足

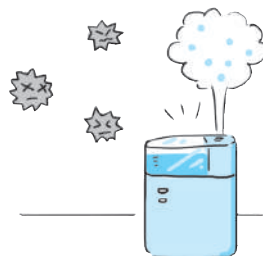
これで感染症予防! 3つのセルフケア

care 1 マスクのつけ方と捨て方を見直そう

飛沫感染防止には、マスクが効果的。不織布マスクは、鼻の周りに隙間を作らないようにして装着しましょう。また、外す際はマスクに付着しているウイルスに触れないよう、耳紐を持ちましょう。



care 2 室内を適切な湿度で管理しよう



乾燥した空間では、ウイルスが飛散しやすくなります。また、乾燥状態が続くと鼻やのどから感染しやすくなります。室内の湿度は40%以上になるように加湿するのがよいでしょう。

care 3 予防接種で感染リスクを減らそう

乳幼児や高齢者、基礎疾患のある方などは、感染すると重症化する恐れがあるので要注意。かかりつけ医に相談のうえ、感染症の流行前に予防接種を受けるか考えましょう。



オフィスで
できる

ツボ押し& ストレッチ

腰痛
解消編

日本人の約10人に1人が症状を感じている腰痛。腰痛には、椎間板ヘルニアや骨粗しょう症などの原因がわかる「特異的腰痛」と、痛みの原因が特定できない「非特異的腰痛」があります。腰痛で悩む約85%の人は「非特異的腰痛」で、姿勢だけでなく、ストレスや環境的要因などが複雑に絡んで発症するといわれています。徐々に寒くなるこれからの時期は、体が固まりやすくコリにつながるのに要注意。つらい腰痛をツボ押し&ストレッチで緩和しましょう。



NG 悪い姿勢

座っているときは姿勢が崩れやすいので要注意。デスクワークなどで長時間座ったままの状態が続くと、腰への負担が大きくなり、痛みが発症しやすくなります。

NG ストレス

ストレスも腰痛の大きな要因。ストレスが蓄積すると、自律神経のなかで緊張状態を作り出す交感神経の働きが高まり、筋肉が緊張し腰への負担が増えてしまいます。

ツボ押しでケア!

ようたいてん 腰腿点

手の甲の人差し指と中指の間、小指と薬指の間の2カ所にあるのが腰腿点です。腰腿点はぎっくり腰などの急性の腰痛に効果があるといわれています。毎日刺激することで、慢性的な腰痛のケアや予防にもつながるので、定期的に指圧しましょう。

手順

- ①親指の腹を使い、5～10回ほど指圧する。
- ②残りのツボも繰り返す。

\ POINT /

腰の痛みが強いときは、指圧も少し強めにするのが◎



ストレッチでケア!

上半身ひねりストレッチ

デスクワークなどで長時間同じ姿勢を続ける人は、休憩時間などを利用して、定期的に腰回りの筋肉をほぐすことで腰痛を緩和することができます。座る際は、クッションなどを使って、正しい姿勢を保つことも心がけましょう。

手順

- ①背筋を伸ばした状態で椅子に座る。
- ②片手を肘かけに乗せ、逆側から上半身をひねり、正面に戻る。
- ③ゆっくりと左右5回ずつを目安に繰り返す。

\ POINT /

肘かけがない場合は腕を組んだ姿勢でOK!



動脈硬化をチェック

監修：特定非営利活動法人 健康経営研究会 理事長 岡田邦夫

動脈硬化は命に関わる病気の引き金になりますが、自覚症状はありません。動脈硬化の危険因子の中でとくに軽視しがちなのが脂質異常症。放置していると動脈硬化が静かに進行していきます。

あなたは
大丈夫？

生活習慣病

こんな人は動脈硬化が進行しやすい

□ 脂質異常症である
(以下のいずれかに該当)

- LDLコレステロール140mg/dL以上
- HDLコレステロール40mg/dL未満
- 中性脂肪150mg/dL以上
- non-HDLコレステロール170mg/dL以上

これに
加えて右記
をチェック

- たばこを吸う
- 血圧が高め
- 血糖値が高め
- HDLコレステロールが40mg/dL未満
- 若年*で狭心症・心筋梗塞になった家族がいる
※男性55歳未満、女性65歳未満

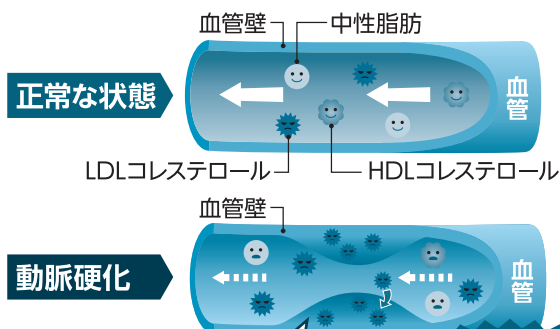
該当数が多く、
年齢が高いほど
動脈硬化が高リスク

*出典：動脈硬化性疾患予防のための脂質異常症診療ガイド2018年版

脂質異常症があると 血管が狭くなり、詰まりやすい

脂質異常症は、血液中のLDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪が多い、もしくはHDL(善玉)コレステロールが少ない状態。放置していると血管壁にコレステロールがたまってコブができ、血管が狭くなります。これが動脈硬化で、血管が詰まりやすくなるため、脳梗塞や心筋梗塞の発症リスクが高まります。

一方、脂質異常症と診断されても、できるだけ早く対策をはじめれば動脈硬化の進行は抑えられます。命に関わる脳梗塞や心筋梗塞を予防するために、対策に取り組みましょう。



脂質異常症でLDLコレステロールが血管壁に入り込み、できたコブ。血管が狭くなって詰まりやすい。

脳梗塞や
心筋梗塞の
発症リスクが
高まる

今すぐ 脂質異常症の対策をはじめよう

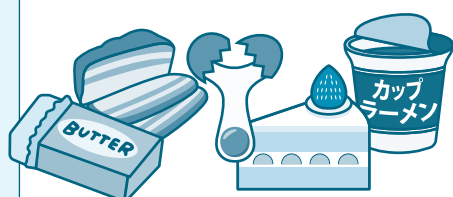
脂質異常症のタイプにあった対策を行い、動脈硬化のリスクが高い人は医療機関を受診しましょう。

LDLコレステロール値が高い

正常範囲：140mg/dL 未満

- 飽和脂肪酸やコレステロールの多いものをとりすぎない。

✕ 肉の脂身、乳製品、加工食品、卵、魚卵、レバー、洋菓子など



- 野菜やきのこ、海藻などから食物繊維を積極的にとる。

中性脂肪値が高い

正常範囲：150mg/dL 未満

- アルコール、糖質の多い甘いもの、炭水化物をとりすぎない。
- 青魚や旬の魚を積極的にとる。

○ サンマやアジ、サバ缶など



- 有酸素運動を1日30分以上、週3回以上行う。

HDLコレステロール値が低い

正常範囲：40mg/dL以上

- 禁煙する。
- 1日30分程度の有酸素運動を日課にする。



※上記の数値は、空腹時採血の場合とする。



どうして健康と環境に配慮するの？

「何を食べるか」、つまり「どんな食べ物を選ぶか」が体はもちろん、心の健康も左右します。また、健康に配慮して食べ物を選ぶかどうか、将来の健康に影響します。

環境に配慮して食べ物を選ぶことも大切。地産のものを選んだり、食べる分だけ買うことなどが地球温暖化や食品ロスの解決に寄与し、食の未来を守ることにつながります。

家族でおいしく楽しく食べることに加えて、健康や環境に配慮して食べ物を選ぶことを意識しましょう。

【健康と環境に配慮する際の心がけ】

がんばりすぎない

- 食事は毎日のことなので、食べ物を選ぶときは価格や調理しやすいなどの簡便性、好みなども重要な要素。これらと折り合いをつけながら、ムリのない範囲で健康や環境に配慮して食べ物を選ぶ。



ファストフードもたまにはOK
まとめ買いも食べきるならOK

偏りなくいろいろな食べ物をとる

- 健康によいとされる食べ物でも、そればかり食べていると栄養が偏ったり、健康に悪影響をおよぼすことがある。そのため、いろいろな食べ物をとる。そのほうが、子どもも飽きることなく必要な栄養素がとれる。



成長期の子どもは食べ物の質
以上に、栄養をとることが大事

信頼できる情報をもとに判断する

- 「〇〇は体に悪い」といった食のリスクに関する情報は根拠がないものもあるため、厚生労働省や農林水産省などの信頼できる情報をもとに適切に判断する。また、日本の食品添加物や化学調味料、農薬などの安全基準は厳しく、これらを厳密に排除する利点は少ない。



適切な情報を選ぶ力が、食べ物
を適切に選ぶ力につながる

「食べること」「生きること」です。
毎日の食事を何気なく食べて終わるのではなく、家族みんなで食事を通して楽しく生きる力を養いましょう。

食べ物
は健康と環境に配慮して選ぶ

健康と環境に配慮して食べ物を選ぼう

暮らしや遊びのなかで食を楽しみながら、親子で健康と環境に配慮する意識を育んでいきましょう。

キーワードは「旬&地産」

季節や地域の食べ物を知り、味わう体験をする

旬の食べ物はおいしくて安いだけでなく栄養価が高い。また、近隣でとれた食べ物は、遠隔地からの輸送時のCO₂排出量も軽減できる。つまり、旬や地産の食べ物を選ぶことは健康と環境に配慮することにつながる。

- 旬の食べ物が手に入る直売所や市場に行き、購入して食べる。
- 観光農園に行って、旬の食べ物を収穫し、食べる。
- 魚釣りをして、とれたての旬の魚を食べる。
- 自分で野菜を育てて食べる。



キーワードは「食の安全」

食品表示の見方を知り、選ぶ力をつける

食品表示を見て、その食べ物がどこで、どのように作られたのかを知ったうえで選ぶことが、健康に害のない安全な食べ物を選ぶことにつながる。例えば、お菓子などの加工食品に使われている食品添加物は心配しすぎる必要はないが、どれくらい使われているか意識して選ぶことを習慣づける。

加工食品の食品表示例

名称	スナック菓子
原材料名	小麦粉(国内製造)、植物油、砂糖、しょうゆ(大豆・小麦を含む)／膨張剤、調味料(アミノ酸等)
内容量	50g
賞味期限	20XX.12.31
保存方法	直射日光・高温を避けて保存
製造者	〇〇〇食品株式会社
栄養成分表示 1袋 (50g 当たり)	
エネルギー	200kcal
たんぱく質	1.5g
脂質	15.5g
炭水化物	24.0g
食塩相当量	0.9g

- 原材料名の「／」以降は添加物で、原材料と添加物は使用量が多い順に記載されている。(〇〇を含む)はアレルギー表示。
 - 遺伝子組み換え農産物を使用している場合は表示がある。
 - 賞味期限や保存方法、製造者がわかる。
 - 栄養成分表示の情報は、健康管理に役立つ。
- ※生鮮食品の食品表示は、名称と原産地が表示されている。

キーワードは「食品ロス」

食べることや買いすぎないことを習慣づける

世界では約8億人が飢餓や栄養不足で苦しんでいる一方、世界では年間13億トンもの食品ロスを出している。食品ロスはもったいないだけでなく、地球温暖化や将来的な人口増加による食料危機につながる。食べ物を「食べきる」「買いすぎない」など食品ロスを減らすよう努めて取り組む。

- 食べられる量だけお皿に盛りつけたりお店で注文して、食べきる。
- 賞味期限と消費期限を正しく理解し、期限が切れる前に食べきる。
 - ・賞味期限：おいしく食べられる期限。期限が過ぎても食べられる場合がある。
 - ・消費期限：期限を過ぎたら食べないほうがよい期限。
- 買い物に行く前に家にある食材をチェックし、必要な分だけ買う。
- すぐに食べるときは、陳列棚の手前の消費期限が近いものから買う。



まさか自分が

がん

コロナ禍による「がん検診」の受診控えの影響で、約45,000人のがんの診断が遅れたと推測されています。その中には、女性にもっとも多い「乳がん」も含まれます。40歳以上の人は、今すぐ乳がん検診を受けましょう。

女性にもっとも多い「乳がん」

監修・・・むそうレディースクリニック 医学博士 武曾綾子

興味本位で受けた自治体の乳がん検診で、乳がんがみつかった40代の女性

パート勤めのMさんは40歳のとき、自治体が行っている乳がん検診を受けました。もともと健康情報に関心があり、初めて送られてきた乳がん検診の案内を見て興味をもったからです。

しばらくして届いたのは、「要精密検査」という結果。精密検査をくり返し、乳がんと診断されたときは頭が真っ白になりましたが、医師からがんは早期で命に別状がないことを聞き、前向きに治療に取り組みました。

手術のため1週間入院しましたが、その後の治療は通院しながら行っています。乳がんの診断から3年。治療はまだつづきますが、以前の生活を取り戻しつつあります。



がん検診結果報告書	
氏名	〇〇〇〇〇〇 年 月 日 () 歳
生年月日	〇〇/〇〇/〇〇
住所	〇〇〇〇〇〇
連絡先	
子宮頸がん検診	
医療機関名	〇〇〇〇クリニック 今期 〇〇 年 〇〇 月 〇〇 日
受診日	1 異常なし 2 塗し支えなし 3 要観察
検診結果	4 要再検 5 要精査 6 要治療 7 治療
乳がん検診	
医療機関名	〇〇〇〇クリニック 今期 〇〇 年 〇〇 月 〇〇 日
受診日	マンモグラフィ検査
検診結果	1 カテゴリー1 2 カテゴリー2 3 カテゴリー3 4 カテゴリー4 5 カテゴリー5

乳がんの発生には女性ホルモンが深く関わっている

乳がんは乳腺の組織にできるがん。乳がんになる女性は30代から増えはじめ、40代後半から70代まで高い発症率がつづきます*。

乳がんの発生には、女性ホルモンのエストロゲンが深く関わっています。また、飲酒などの生活習慣も、乳がんの発症リスクを高めます。

*出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)

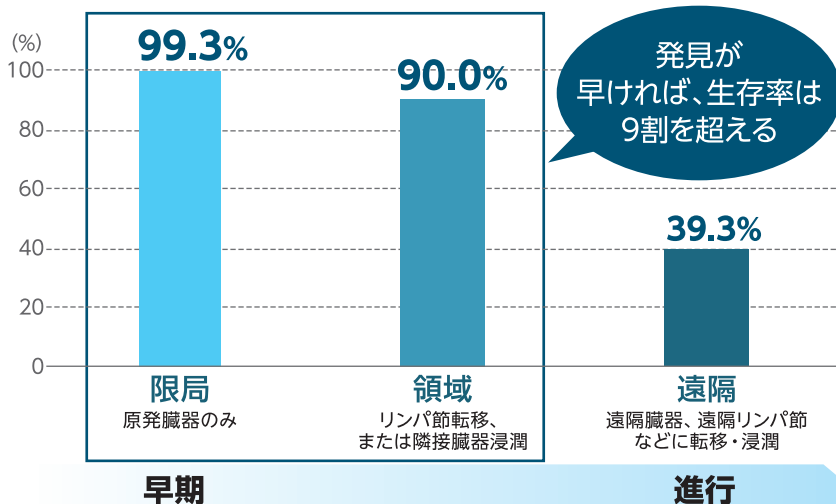
リスク要因

- ☐ 初経年齢が低い、閉経年齢が高い
- ☐ 出産・授乳経験がない
- ☐ 初産年齢が高い
- ☐ 閉経後、肥満傾向にある
- ☐ 飲酒量が多い
- ☐ 運動不足である
- ☐ 乳がんになった血縁者がいる

乳がんは早期でみつかると治る可能性が高い

乳がんは女性にもっとも多いがんですが、がんが2cm以下の早期の段階でみつければ治りやすいがんでもあります。また、乳がんはがんが1cmぐらいになると“しこり”として触れることができるため、自分でみつけれられる数少ないがんの1つです。しかし、日本では発見の遅れで、年間約1万人以上が乳がんによって亡くなっています。

乳がんの臨床進行別5年相対生存率* (1993～2011年診断例)



Mさんは40歳で乳がん検診を受け、がんが早期でみつかったことで命に別状はなかった。

自分でしこりをチェックして、がんが見つかることも多い。

乳がんも進行すると治療方法が限られてしまい、生存率が低い。

*相対生存率: がんと診断された場合に治療でどのくらい生命を救えるかを示す指標。

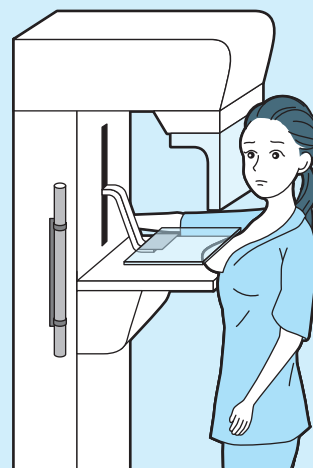
※出典: 全国がん罹患モニタリング集計 2009-2011年生存率報告 (国立研究開発法人国立がん研究センターがん対策情報センター, 2020)
独立行政法人国立がん研究センターがん研究開発費「地域がん登録精度向上と活用に関する研究」平成22年度報告書

40歳になったら2年に1回「乳がん検診」

乳がん検診は、国のがん対策として職場や自治体で実施しており、40歳から2年に1回受けることが推奨されています。費用は対象年齢に該当すれば、少額の自己負担で受けられます。自覚症状がなくても、40歳以上の人は乳がん検診を受けましょう。また、年齢に関係なく、自己検診することをおすすめします。

検査方法 マンモグラフィ

乳房を片方ずつ板状のものではさみ、X線撮影して、がんが疑われる石灰化やしこりがないか調べる。



検診結果が「要精密検査」だった場合は、必ず精密検査を受けましょう。それによって、がんかどうかわかります。

20歳以上の女性は月1回「自己検診」でしこりをチェック

しこりの有無をチェックする自己検診は、月経後1週間ぐらいのタイミングで行うのがよい。閉経した人は、毎月、日を決めて行う。月1回、自己検診をしていても、40歳以降は乳がん検診を受ける。

乳房の形などをチェック

鏡の前で両手を上げた状態・下げた状態で、乳房の大きさや形の左右差、皮膚のひきつれなどがないか確認する。乳頭を軽くつまみ、分泌物が出ないかも確認する。

しこりをチェック

手指の腹で乳房を軽く圧迫しながらゆっくり手を動かし、しこりがないか確認する。



手にせっけんをつけて行うとやりやすい

ヘア&頭皮ケアで 髪をすこやかに



秋になると髪のパサつきややせ細り、抜け毛などに悩まされる人が増えます。そのままにしておくと、悪化することもあります。髪と頭皮のケアを心がけて、すこやかな髪を取り戻しましょう。

夏の紫外線などによる ダメージが表面化

夏の間、髪や頭皮は肌以上に紫外線の影響を受けており、降り注ぐ紫外線は髪の表面のキューティクル※を傷つけ、頭皮を硬くします。また、夏の冷房は髪や頭皮を乾燥させます。

秋になると、こうした紫外線や冷房による髪や頭皮へのダメージが、じわじわと表面化します。キューティクルが傷ついたり、乾燥した髪はツヤがなく、パサつきやすくなります。頭皮は髪を育てる土壌なので、頭皮が硬かったり、乾燥して血行が悪いと、生えてくる髪が細くなり、抜け毛の原因にもなります。

日々のケアで、ダメージが蓄積した髪や頭皮をメンテナンスしましょう。すこやかな髪を取り戻すためには、栄養バランスのよい食事や、質のいい睡眠をとることも大切です。

※髪の表面を外部の刺激から守っているもの。

ヘア&頭皮ケアですこやかな髪を取り戻そう

髪を洗うときのひと手間が、髪や頭皮のケアにつながります。週末などにスペシャルケアも行いましょう。

基本のデイリーケア

しっかりとシャンプーやトリートメント（コンディショナー）を髪になじませ、汚れを取り、保湿することがポイント。保湿力の高いシャンプーなどを使うと、より効果的。髪や頭皮はゴシゴシとこすらない。

- ①シャンプーをする前に、ブラッシングで髪の絡まりや汚れを取り除く。
- ②髪にシャンプーをつける前に、頭皮と髪をお湯でしっかりと濡らす。
- ③マッサージするようにシャンプーをして、十分にすすぐ。
- ④髪の水気を切り、くしで髪の流れを整える。
- ⑤毛先を中心にトリートメント（コンディショナー）をたっぷりなじませ、5分ほどおいたら、しっかりすすぐ。
- ⑥髪の水分会を、タオルではさむようにして吸い取る。頭皮も忘れず水分を取る。
- ⑦くしで髪の流れを整えながら、ドライヤーで根本までしっかりと乾かす。
髪のパサつきが気になるときは、あらかじめ毛先にヘアオイルをなじませておく。



シャンプーで髪を洗うとき、
側頭部→頭頂部、後頭部→頭頂部
に向かってマッサージする。

週末のスペシャルケア

週末に「温トリートメント」と「頭皮マッサージ」でスペシャルケアを行う。「温トリートメント」は、トリートメントで髪の内部を、コンディショナーで髪の表面をケア。「頭皮マッサージ」で頭皮を柔らかくして血行を促す。

温トリートメント

上記の⑤を、以下の①～④に置き換える。



- ①トリートメントを手にとり、毛先から髪を中心までなじませる。ヘアゴムなどで毛先をまとめる。



- ②頭全体を蒸しタオルで包み、10分ほどおく。
- ③蒸しタオルを外し、トリートメントを洗い流す。
- ④髪にコンディショナーをなじませ、5分ほどおいたら洗い流す。

頭皮マッサージ

指の腹で押すようにして、シャンプーやトリートメントのときに各20秒ずつ行う。



【頭頂部】

耳の上に親指を置き、人差し指から小指で頭頂部の頭皮を後ろに引くようにマッサージする。



【側頭部】

こめかみに小指を置き、人差し指から小指で側頭部の頭皮を持ち上げるようにマッサージする。



【後頭部】

頭と首のつけ根のくぼみに親指を置き、人差し指から小指で後頭部をほぐすようにマッサージする。



監修 ● 公認心理師 上野 幹子



相手のせいではない。 ものの見方や感じ方、考え方が自分と違うだけ

相手が自分の思い通りに動いてくれずイライラすると、つい相手の考え方や能力、性格のせいにしがちです。しかし、自分と他人とではものの見方や感じ方、考え方が異なるため、相手が自分の思うように動かなくても当然であり、相手が悪いわけではありません。

また、人は他人から行動を制限されるような指示を受けると、反抗心が生じます。「相手の思い通りには動きたくない」という気持ちが芽生え、かえって逆効果です。

他人は自分の思い通りには動かない。その前提で人と関わり、ていねいに対話することが、ストレスを減らすことにつながります。

● 相手が思い通りに動いてくれないイライラの対処法 ●

- 「動いてほしい」という期待を手放す
期待しなければ、思い通りに動いてくれなくてもイライラしない。「動いてくれたらラッキー」ぐらいに考える。
- 相手を理解し、同じものの見方をしてみる
相手の話をよく聞き、ものの見方や感じ方、考え方を知れば、相手がとった行動の理由がわかり、イライラしにくい。
- 相手を動かしたいのであれば自分が変わる
まず、自分の期待が相手にとって適切で、正確に伝わっているかを振り返る。また、人を動かす基本は「お願い」。そして、動いてくれたら「感謝」を伝える。



家族が、友人が、同僚が…自分の思い通りに動いてくれないことにイライラしやすいと、ストレスがたまりまう。しかし、他人をコントロールすることはできません。ストレスをためない心のもち方を知っておきましょう。

相手が思い通りに動いてくれない

あなたのブックメイト



崎田ミナ・著／田中千哉・監修

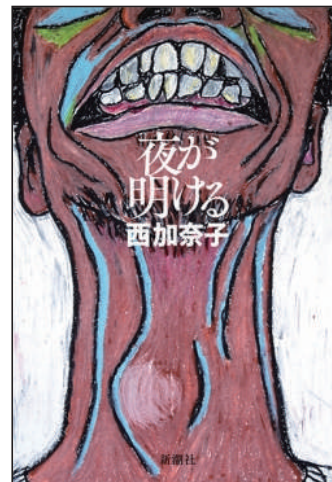
『職場で、家で、学校で、 働くあなたの疲れをほぐす すごいストレッチ』

新型コロナウイルスの感染拡大にともない、在宅勤務が推奨されるようになった。外出頻度が下がることで、運動不足や生活リズムの乱れ、鬱々とした気分など、心身を健康に保つことに苦戦している人も多いのではないだろうか。

本書は心身の不調とその解消法をイラストエッセイで紹介する。オフィスでできる股関節ストレッチ、眠い頭と体に効果的な「前屈サビ取り」ストレッチ、集中力をUPさせる五郎丸式ストレッチ、家でじっくり行う疲労回復ストレッチなど、気づかないうちに蓄積された疲労に効くストレッチが厳選されている。全ストレッチに図解があるうえに、効く部分が暖色でカラーリングされていて非常に分かりやすい。誰にでもできるストレッチばかりだ。

体の疲れ、コリやだるさを和らげたい人、すき間時間で手軽にできるストレッチを知りたい人などにおすすめの一冊。気になるページを気軽に開いて実践するもよし、お気に入りのストレッチを見つけて生活に取り入れるもよし。体がほぐれるのと同時に心もほぐれるのを感じられるだろう。試してみても損はない「すごいストレッチ」が盛りだくさんだ。

(エムディエヌコーポレーション・1320円)



西加奈子・著

『夜が明ける』

貧困、虐待、過重労働、男性優位主義や女性蔑視など、現代日本に存在するあらゆる問題がいたるところで絶妙に練り込まれた本作。思春期から33歳になるまでの男同士の友情とその軌跡を描いた物語だ。

1998年、15歳の「俺」は高校で、身長191センチの巨体とひどい吃音を持つ同級生アキこと「深沢暁」（ふかざわ・あきら）と出会う。映画好きの「俺」は彼がフィンランドの俳優に似ていることに気づき、「お前は、アキ・マケライネンだよ!」と声をかけたことから、二人の交流が始まる。やがて「俺」はテレビ制作会社に就職し、アキは小さな劇団に所属することに。ところが、「俺」はパワハラと激務、アキは信奉していた劇団から捨てられたことで、二人は心身ともに疲れ、壊れていってしまう。

「俺」やアキを取り巻く理不尽に怒りを覚える人や、彼らに自分の姿を重ねる人もいるだろう。そして、いつ誰が「俺」やアキになってもおかしくない現実が目のあることに気づかされるだろう。

著者が描いた表紙の迫力にも圧倒される。本書を手にした人はぜひカバーの下にある表紙も見たい。そこには同じく著者が描いた夜明けのイラストがある。夜は本当に明けるのか。読んで考えてみることをおすすめしたい。

(新潮社・2035円)



楽しく“体を動かす”

全身を使った運動に チャレンジしてみよう

できるかどうかのチャレンジは、楽しく体を動かすことにつながります。
今回は、全身を使った運動をご紹介します。

すきま時間に楽しく！
自宅でできる
トレーニング

今回は、
少しチャレンジ！

指導・監修

トレーニングジム IPF
ヘッドトレーナー

健康運動指導士 清水 忍



ターゲット
体幹

ローリングスター

5 往復

1 腕立て伏せの
姿勢をとる



2 右に回転し、右足の外側と
右手で体を保持する

星型に見えるように
ぴたっと止めましょう。



3 腕立て伏せの姿勢を経由して
左に回転し、左足の外側と
左手で体を保持し、戻る

グラグラしないように
安定させましょう。



ターゲット
体幹&
下半身

片脚 ランニングマン

左右 各 10 回

1 立った状態から
片脚を後ろに引く

前の脚に
体重をかけます。



2 後ろに引いた脚を
引き上げ、戻る

引き上げたものが
床と平行になると
GOOD!
グラグラしないように
しましょう。



ターゲット
胸&肩

胸肩ストレッチ

30 秒

1 椅子の後ろで膝をつき、
背もたれに両手を乗せる



少し離れて両手を乗せましょう。

2 お尻をつきだして、
両手の間に頭を押し込む

痛みを感じない程度の位置でキープします。



呼吸を止めずに、胸を床に近づけるように
押し込みましょう。

CHECK!

簡単！
解説動画はコチラ

<http://dougahfc.jp/imfine/undo/22autumn01.html>

