

けんぽだより

2014●2

40号

ご家庭にお持ち帰りください。

職場で！ 家庭で！ 腰痛予防ストレッチ
医療費助成制度に該当されている方は、届け出をお願いします
保健師だより(関東地区ソフトボール大会、ノルディックウォーキングイベント特集)



JR米坂線



聖隷健康保険組合

<http://www.seireikenpo.or.jp/>

One More ベジ DISH!

野菜たっぷりメニューをもう一品

**食物繊維が豊富な野菜で
肥満を予防しよう**



食物繊維の多い根菜を使えば、
ボリュームのわりにカロリーひかえめに！

根菜たっぷりの ビストロ風ポトフ

●材料〈2人分〉

にんじん	1本
大根	15cm
鶏手羽元	8本
塩(鶏肉の下味用)...	小さじ 1/2
水	4カップ (800ml)
白ワイン	1カップ (200ml)
ローリエ	1枚
クローブ	1個
タイム	小さじ 1/2
塩(味を調えるため)...	小さじ 1弱
こしょう	適量
イタリアンパセリ	適宜

旬の野菜 大根

大根やごぼう、にんじん、れんこんなどの根菜類は食物繊維が豊富です。大根はビタミンCが多く、かぜの予防にも効果的です。

1人分/330kcal
塩分/2.2g

●作り方

- ①にんじんは半分の長さに切ってから縦4等分にする。大根は3〜4cm厚さの輪切りにする。
- ②鶏肉に塩を振って下味をつける。
- ③熱したフライパンで②をきつね色になるまでこんがりと焼き、厚手の鍋に入れる。
- ④分量の水から適量をフライパンに入れ、残っているエキスを一緒に鍋に入れる(エキスをうまみがあるため)。
- ⑤残りの水、白ワイン、にんじん、大根、Aを鍋に入れ、火にかける。アクが出たら取り、ふたをして弱火で1〜2時間コトコト煮込む。
- ※圧力鍋の場合は8分くらい。
- ⑥食材がやわらかくなったら塩とこしょうで味を調える。お好みでイタリアンパセリなどをのせる。
- ※塩加減は水分の蒸発具合により調整を。



簡単に作れて、おいしく食物繊維がとれるデザート

緑のスムージー

●材料〈2人分〉

バナナ	1本
小松菜	1株 (30g)
りんご	1/4個
牛乳	50ml
はちみつ	大さじ 1/2
水	3〜4個

1人分/216kcal
塩分/0.1g

●作り方

- ①小松菜は根の部分を切り落とし、5cm幅に切る。バナナは皮をむき、ひと口大に切る。りんごは芯と種を取り除き、皮ごとひと口サイズに切る。
- ②すべての材料をミキサーに入れて滑らかになるまで混ぜ、器に入れる。

食物繊維には不溶性食物繊維と水溶性食物繊維があり、不溶性食物繊維は腸内で膨張して腸のぜん動運動を活かし、便通をよくします。また有害物質の排泄を促す働きもあります。一方、水溶性食物繊維は、水に溶けるとゲル状となってコレステロールや脂肪、塩分の排泄を助けたり、善玉菌を増やす働きをします。食べすぎを防ぐためには食べる順番もポイント。「野菜料理」→「肉や魚のたんぱく質の料理」→「ごはんやパンなどの炭水化物」と、食物繊維を多く含む野菜を先に食べることで急激な血糖値の上昇を抑え、結果的に脂肪を蓄えにくくすることができます。

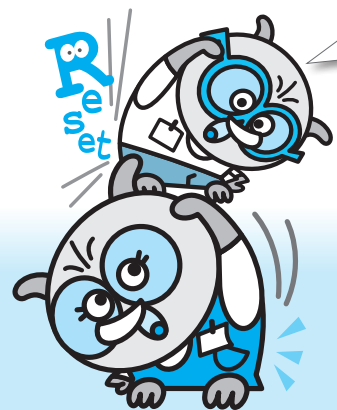


料理制作/井出 杏海 (管理栄養士)
スタイリング/洲脇 佑美

けんぽだより2月号/平成26年2月発行/40号

発行/聖隷健康保険組合 〒430-0946 浜松市中区元城町218-26 聖隷ビル1F TEL 053-413-3323 FAX 053-413-3324

<http://www.seireikenpo.or.jp/>



予防のカギは「腰」のリセット！ 職場で！家庭で！腰痛予防ストレッチ

デスクワークの方もケア職の方も、腰痛に悩まされている方は多いのではないのでしょうか。長時間同じ姿勢で座っていると腰にストレスがかかり、腰痛の要因になります。また、福祉・医療分野等における介護・看護作業でも過度に腰に負担がかかります。次のストレッチを就業前後で行うと、予防効果が高いという報告もあります。ぜひ、職場で取り入れてみてください。

職場や介護施設の手すり、テーブル、机、椅子（キャスターでなく4本足のしっかりしたもの）などをストレッチングの補助道具として利用しましょう。

Point! 20秒間姿勢を維持し、左右がある場合はそれぞれ1～3回伸ばしましょう。

太もも前側のストレッチ

椅子や手すりなどを利用して片手で体を支え、片足立ちになり、手で同じ側のつま先を持って、太ももの前側を伸ばします。



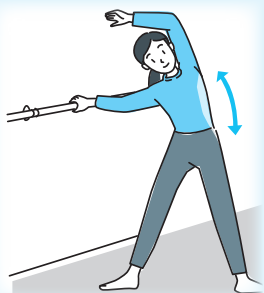
ふくらはぎのストレッチ

テーブルや手すりなどを利用して両手で体を支え、後ろに伸ばしたふくらはぎを伸ばします。



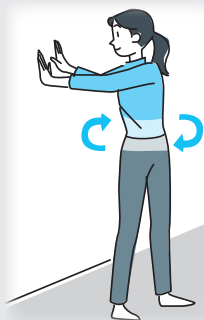
体側のストレッチ

壁に対して横向きに立ち、壁や手すりに片手をついて、逆側の体側を伸ばします。



太ももの外側、お尻、腹部のストレッチ

壁に背を向けて立ち、上体を壁に向けてひねります。太ももの外側、お尻、腹部を伸ばします。



上半身のストレッチ

腰の高さの手すりや机などを両手でつかむか置き、上体をお尻の方に引くようにしながら、上半身を伸ばします。



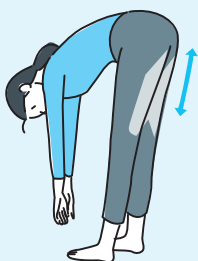
背中ストレッチ

手すりなどにつかまり、下半身を下げないようにして後ろにひき、腰を下ろして肩や背中を伸ばします。



太ももの後ろ側のストレッチ

上体を前に倒して、両ももの後ろ側を伸ばします。



太ももの内側のストレッチ

両ひざを外側に広げるようにしながら上体を下げ、股関節を伸ばします。

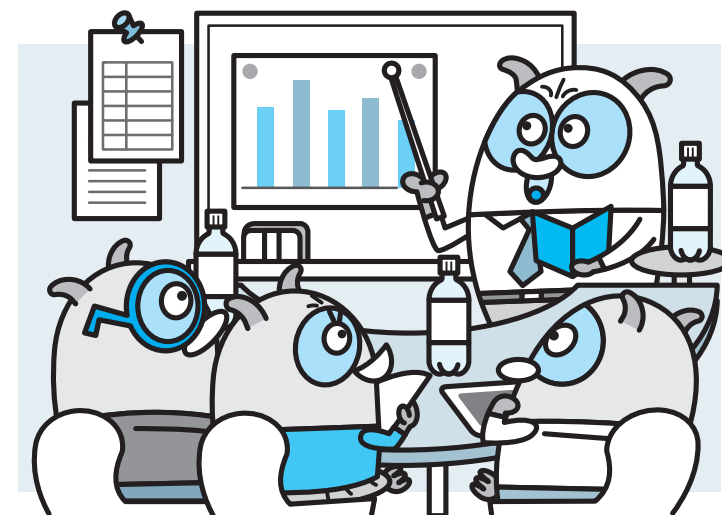


1月20日に

聖隷健保組合健康管理推進委員会が開かれました

平成26年1月20日に39事業所の健康管理に携わる方が集まり、被保険者皆さんの健康管理について話し合いが持たれました。

聖隷健保組合の医療費は、平成20・21年度筋骨格系疾患が悪性新生物に次いで第2位を占めていました。そこで、22年度より事業所と協同して腰痛対策を行った結果、平成24年度には第5位まで下がり、労災発生件数も下降を示しています。過去の5年間の労災発生の年代別・原因別(下記グラフ)を見ると、年齢が上がるにつれ腰痛が増えると思いましたが、逆に減っていることと、施設利用者の移動時に起こっていることがわかりました。ボディメカニクスをしっかりとマスターすれば予防でき、看護・介護現場等に携わる新人職員の腰痛教育は非常に重要であることが考えられます。また、腰痛より多いのが転倒で、年代的にはばらつきがあり、原因がつかずき、床の濡れ、階段などであることから、危険予知トレーニングは非常に重要であると

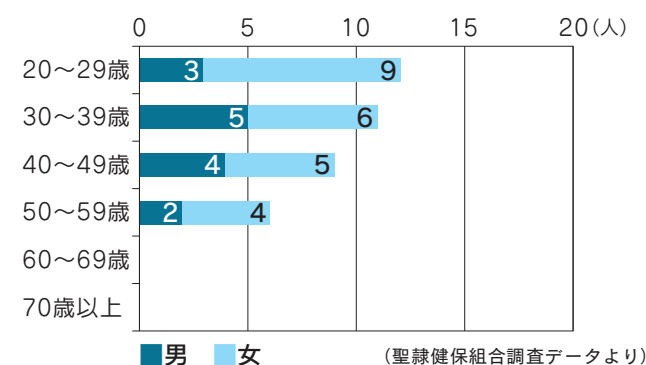


考えられます。安全衛生対策としてKY活動を推進していただくとともに、聖隷健保組合としては、腰痛予防のストレッチ・ロコモティブシンドローム予防の身体機能アップに今後、力を入れていきたいと思えます。ぜひ、職場でも就業前・終業後にストレッチ体操を実施してください。

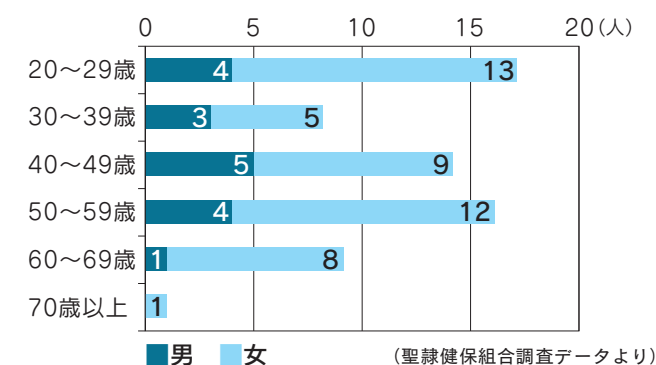
運動器症候群のこと。若い人でも注意が必要！

聖隷健康保険組合 鈴木ます美

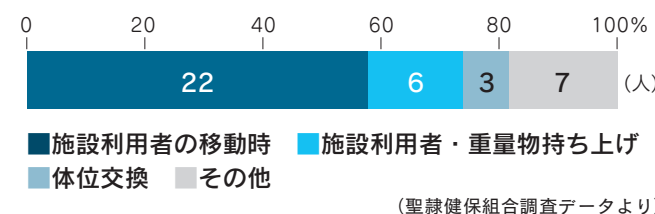
腰痛労災年代別発生状況(平成20年度からの総数)



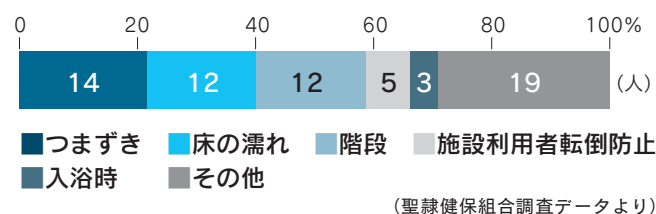
転倒労災年代別発生状況(平成20年度からの総数)



腰痛労災原因別発生状況



転倒労災原因別発生状況



保健事業部 ノルディックウォーキングイベント特集!!

今回は保健事業部のノルディックウォーキングイベント特集です。

ノルディックウォーキングは、2本のポール（ストック）を使って歩行運動を補助し、運動効果をより増強するウォーキングです。ポールを使うことで全身の筋肉をたくさん刺激するので、普通のウォーキングよりエネルギー消費量がなんと約20%も増加するそうです。

手軽なうえに全身運動効果の高いエクササイズなので、何か運動をはじめたい方はノルディックウォーキングをためしてみてもいいかもしれません。

聖隷健康診断センター ノルディックウォーキング

聖隷健康診断センター 企画開発室 坂東 知里さん

聖隷健康診断センターは、衛生委員会の健康づくりイベントとして、(株)東海トラベルの「ノルディックウォーキング&みかん狩りツアー」に、職員とその家族も含め47名参加しました。

都田の田園風景を眺めながら、約5kmをウォーキングしました。

ノルディックウォーキングはほとんどの方が初挑戦でしたが、指導員の方から歩き方のレクチャーを受け、楽しく歩くことができました。

ポールを使って歩くことで、普段使わない肩甲骨の辺りや身体をひねる運動にもなり、体が次第に温



まりました。休憩地点で食べた自分で採ったみかんは特に美味しく感じました。

聖隷予防検診センター、地域・企業健診センター 秋のウォーキングイベント

聖隷予防検診センター 総務課 梅野 知子さん

11月2日（土）、衛生委員会主催の秋のウォーキングイベントに参加しました。職員32名とその家族が参加し、4つのグループに分かれてウォークラリー、その後バーベキューを行いました。当日は



天気も良く、紅葉もほどほど見ごろという絶好のウォーキング日和でした。

ウォークラリーは、ノルディックポールを使用して歩いたり、子どもたちと話したりと、あっという間の5kmでした。ウォークラリーは、性別も、所属の課も設定しないグループ構成でしたが、どのグループにもぎやかな雰囲気であり、交流も深まったと感じます。

また、お楽しみのバーベキューは2時間歩いた後であり格別でした。運動・食事共に充実した時間を過ごすことができました。また気候の良い時期に参加できればと思いましたが、事務長はじめ委員会メンバー、総務課員は準備、片づけでくたくたでした。

秋のノルディックウォーキングは季節もいいですし、皆さんとっても楽しそうですね。私もノルディックウォーキングなら5km歩けそうな気がしてきました。(BY 敦賀)

～健康づくり支援事業～

いよいよ締切間近!

聖隷健康保険組合
敦賀さち子

聖隷健康保険組合
鈴木ます美

平成25年度の『健康づくり事業』の申し込みも締切間近となりました。

ウォーキング大会・シティマラソン・サイクリングなどの参加を計画されている方は、1人でも申請可能です。申請1回につき当健保組合の被保険者1人当たり1回1,000円を上限に（申請回数は、2回/年まで）補助します。

詳しくは聖隷健保組合ホームページ（<http://www.seireikenpo.or.jp>）をご覧ください。参加計画だけに終わらず、この機会に思い切って申し込んでみませんか？

保健師だより

第5回 関東地区ソフトボール大会

聖隷横浜病院 平尾 豪さん

10月27日（日）前日までの台風の影響により開催まで危ぶまれておりましたが、天候も回復し第5回関東地区ソフトボール大会が千葉県柏市J R東日本野球部柏野球場にて開催されました。

関東地区の12施設、約200名が参加するなか、当院からは19名の職員が参加し激戦を勝ち抜き、見事初優勝を成し遂げました!! 今年は大会前に横浜エデンの園との練習試合を近隣野球場で3度行い、万全の体制で挑みました。

1、2回戦を順当に勝ち上がり、準決勝では昨年度優勝の藤沢ウェルフェアタウンに勝利し、決勝の相手は本大会開催から毎年苦汁をなめさ

せられていた横須賀愛光園。初回の先制攻撃が功を奏して見事勝利し、初優勝を飾りました。

秋晴れのなか、他施設職員との交流も図れ、普段あまり流すことのない気持ちのいい汗を流すことができました。その後は、横浜に戻り、祝賀会を開催したことは言うまでもありません。来年も挑戦者の気持ちを忘れず、連覇に向けがんばります!!



今年は聖隷横浜病院が優勝ですね!!

3度の練習試合で万全の体制だったのが良かったのではないのでしょうか？

努力あつての優勝! 皆さん笑顔がとっても素敵です。来年はどこが優勝するか楽しみです。

皆さん、来年もどこが優勝したか報告お待ちしております。(BY 敦賀)

スーパーやコンビニのお惣菜は忙しいときの強い味方。
では、次の組み合わせのなかで、最も栄養バランスがよいのはどれ？



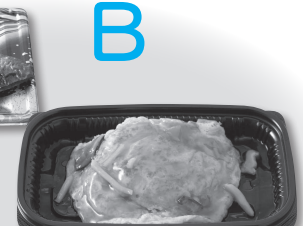
鶏肉のグリル



厚揚げとがんもどきの炊き合わせ



さばの照り焼き



かに玉甘酢あんかけ



ヒレかつ



温野菜サラダ



野菜の炊き合わせ



生野菜サラダ

バランスを考えた 惣菜選びのコツ

その1 魚料理の豊富な店を探す

市販の総菜は肉料理の種類が多く、魚料理が少ない傾向にあります。外食で肉料理ばかりになってしまうを防ぐため、魚料理が選べるお店を探してみましょう。見つからない場合は、魚の缶詰を活用しては。



イワシの竜田揚げ

その2 たんぱく質食品もバランスよく

肉、魚、卵、大豆製品には良質のたんぱく質が含まれていますが、たんぱく質を構成するアミノ酸や、その他に含まれる栄養素に違いがあります。とくに含まれる脂質の種類が大きく異なりますので、肉や卵が多くなったりと、種類が偏らないように注意します。大豆製品をとるなら、惣菜では白和えや五目豆、高野豆腐の煮物などがあります。



五目白和え

その3 野菜や海藻をしっかり取る

自宅で調理する機会が少ない人はどうしても野菜が不足しがちです。積極的にほうれん草やかぼちゃ、ブロッコリーなど色の濃い、栄養価の高い野菜料理を選びましょう。海藻も不足しがちなので、もずくやめかぶの個食パック、カットわかめ、とろろ昆布などを買い置かせておきます。
市販の惣菜は、ドレッシングやマヨネーズなど高カロリーのものが多くがちなので、酢の物や和え物などのノンオイル料理を選びましょう。



ごま和え



もずく

その4 ごはんは味なしで

市販の総菜は全体的に濃いめの味付けですから、醤油やソースなどはできるだけけずらずに食べます。チャーハンなど味のついたごはんと一緒に食べると、塩分のとりすぎになるので、白いごはんがよいでしょう。さらに、玄米や雑穀を加えて炊くと、不足しがちなミネラルや食物繊維も補えます。

基本ルールは「たんぱく質食品＋野菜料理」
惣菜売り場に立つと好みのものに行きがちですが、栄養バランスの基本ルールを押さえつつ、食べたいものを選ぶようにしましょう。その基本ルールとは、「たんぱく質食品＋野菜料理」です。たんぱく質は全身の細胞をつくる材料となる大切な栄養素です。脂肪のように体内に貯蔵することができないので、健康で抵抗力の高い体を保つためには毎食とる必要があります。
そして、野菜料理を選びます。野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維だけでなく、野菜からしかとれない機能成分が含まれています。しかし野菜が不足している人は多く、1日の目標量350gをとるには毎食1皿以上は必要なので、積極的にとりた食品です。
具体的には、たんぱく質食品とは肉や魚、卵、大豆製品（豆腐・厚揚げ・がんもどき・納豆など）

です。1品はこれらがメインに使われている料理を、あと1品は野菜料理を選びましょう。
このルールで見ると、Cが肉＋野菜でルールに合ったバランスのよい組み合わせといえます。Aは肉＋大豆製品、Bは魚＋卵でどちらもたんぱく質食品の組み合わせです。どちらか1品を残して、もう1品は野菜料理にしましょう。Dは野菜料理2品の組み合わせです。一見健康的に見えますが、これではたんぱく質を補給することができません。
調理法が重ならないように
惣菜やメニューを選ぶとき、「調理法を重ならない」というポイントもあります。揚げ物や炒め物、焼き物、蒸し物などいろいろな調理法がありますが、できるだけ違う調理法のものを選びましょう。揚げ物や炒め物が重なるとうちは油と塩分です。煮物や塩分を多くとってしまう。

● 脚のだるさはなぜおこるのか？

長時間歩いたり立ち仕事をしたりすると脚がだるくなる場合があります。脚の筋肉を長時間使うと、筋肉が固まって血行が悪くなるために「だるさ」が生じます。同じ理由で脚のリンパ液の流れも悪くなり、余分な水分や老廃物が蓄積して「むくみ」

につながります。だるさとむくみは人によって出る場所が異なりますが、ふくらはぎ、前もも、外ももなどに分れます。
また、長時間座りっぱなしなどでまったく筋肉を使わない場合、血行が悪くなり、だるさとむくみが生じます。こまめに動き、こまめにストレッチすることで、だるさとむくみは予防できます。

からだを動かして不調をカイゼン

指導 ■ インストラクションズ代表・健康運動指導士 清水 忍

脚がだるいとき

● 脚のだるさ(むくみ)解消のストレッチ

※丸数字の順に行ってください。

A ふくらはぎのストレッチ

- 1 いすの脚(壁でもよい)に左のつま先をあて、左のかかとをできるだけいすの脚に近づけて足首を曲げた状態にする。
- 2 左ひざを曲げずに伸ばしたまま、できるだけ骨盤を前方に押し込むようにする。30秒ほどキープしたら反対側も同様に行う。



ひざを曲げると効果が半減する。

心地よいところで止めておくと左足のふくらはぎが伸ばされる。

足首が硬い人は、かかとといすの距離を少し遠くするとよい。

B 前もものストレッチ

- 1 いすの左半分に座り、左ひざを曲げて左手で足首を持ったまま座面の左側に降ろす。
- 2 右足でしっかりと踏ん張ったまま、左手で足首を後方に引っ張り、ひざが後方に引かれるようにする。30秒ほどキープしたら反対側も同様に行う。

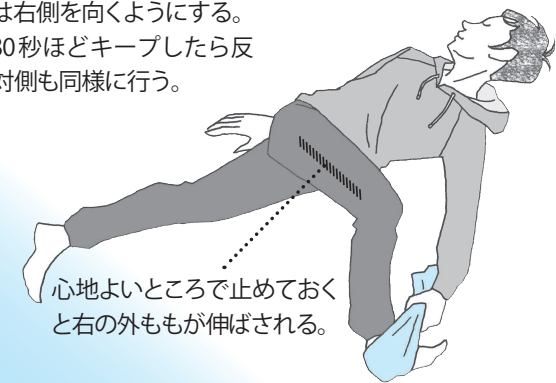


心地よいところで止めておくと左足の前ももが伸ばされる。

足首をつかむのが困難な人は、足首にタオルを巻いてタオルの端を手で引っ張ってもよい。

C 外もものストレッチ

- 1 床におおむけに寝て、右のかかとをタオルなどで巻き、タオルの端を左手でつかむ。
- 2 右脚を左側に倒し、できるだけ左ひざを伸ばしたまま左手でタオルを引っ張る。このとき、上半身と顔は右側を向くようにする。30秒ほどキープしたら反対側も同様に行う。



心地よいところで止めておくと右の外ももが伸ばされる。

なるほど！ ストレッチ学

反動をつけるとかえって硬くなる！

筋肉には筋肉自身を守ろうとする防衛機能があります。ストレッチのときに反動をつけると、筋肉が一瞬極めて強く引き伸ばされます。すると人の体は、それを筋肉にとって危険な状態がおこっていると判断し、むしろ引き伸ばされないうつに筋肉にすばやく縮むように指令を出します。本人は筋肉を引き伸ばすつもりで反動をつけているのに、体はむしろ筋肉を締めようとするわけです。反動をつけてストレッチを続けていると、かえって体が硬くなる可能性さえあります。ストレッチは、反動をつけずに伸ばしたあとと静止したほうがよく伸びるのです。



鉄道ぶらり冬の旅

JR米坂線 山形

白銀の世界を突き進む電車に乗って冬ならではの旅を楽しむ

米沢駅

米沢市上杉博物館

上杉家に関する資料をメインに、屏風や古文書などの収蔵品を展示。このほか模型や映像も駆使し、見るだけでなく「触れて楽しむ」展示も行っている。



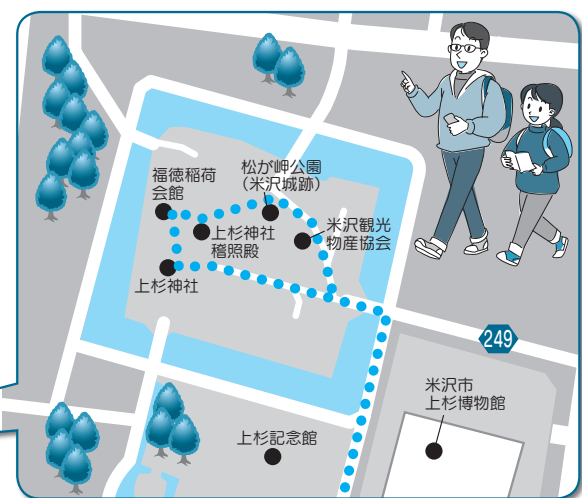
アクセス：米沢駅から車で5分
入館料：一般400円、高校大学生200円、小中学生100円（常設展）
電話：0238-26-8001
営業時間：9時～17時
休業日：月曜日（季節により変更の場合あり）、年末

染織工房わくわく館

米沢地方に古くから伝わる米沢織を紹介。このほか、着物の販売、体験教室などもある。下の写真は紅花染体験（料金1,050円～）の様子。所要時間は30分ほど。



アクセス：米沢駅から車で15分
入館料：無料
電話：0238-24-0268
営業時間：9時30分～16時30分
休業日：水曜日（冬期間12～3月は、日曜日・祝日臨時休業のため要予約）



散策コース（約50分・4.1km）

松が岬公園を歩く

米沢城跡につくられた公園で、石垣や堀などが現存している。2月には雪灯籠まつりが開催され、多くの人々が訪れる。

電話：0238-22-5111（米沢市商工観光課）



聖隷健康保険組合の現況

平成26年1月末現在

●被保険者数	10,331人	●平均年齢	37.97歳
男	2,687人	男	38.72歳
女	7,644人	女	37.70歳
●平均標準報酬月額	346,031円	●被扶養者数	4,731人
男	475,870円	●任意継続被保険者数	69人
女	300,391円	●育児休業保険料免除者数	327人



ライフスキルを磨いて

GOKI GEN
ごきげん

辻 秀一

スポーツドクター・(株)エミネクロス代表
<http://www.doctor-tsuji.com>

ライフスキルを磨くと自分らしく生きられる

理由と目的はいらないただ「一生懸命を楽しもう」と考える

過去の経験に基づいて、すべての物事に意味づけするのが認知の脳。外界でこの事象に感情を左右されるのは認知の脳の働きによります。一方、ライフスキルは、自分で自分のごきげんを取る脳のスキルです。今に生きると考えて、一生懸命を楽しもうと考えて、ありがたいと考えて、好きなことを考える。絶対に気分が変わっています。3秒前よりも。ライフスキルを磨くと、自分で自分のごきげんをつくれるようになります。自分で自分の気分を切り替えることができるから、とても自分らしく自信を持つて生きていけるあなたになります。

ただ「ありがたい」と考える

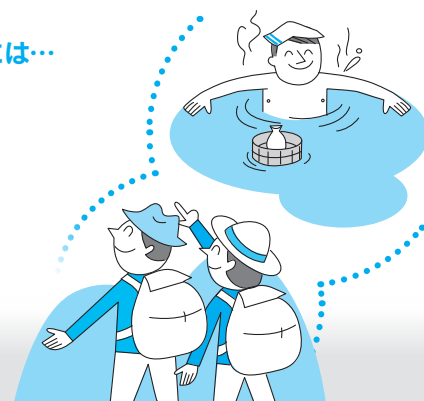
一生懸命を楽しもうと考えてみて下さい。一生懸命やりなさいといっているのではありません。人間はもとも一生懸命が楽しいという経験を子どもの頃に持っています。ところがだんだん認知が長けてくると、一生懸命やるのに理由と目的が必要になってくるのです。「認知の脳」は、人と比べる比較思考です。好き、では学校では評価されないから、好きなことを考えることの価値がだんだん落ちてきてしまう。体育が大好ききといっても、逆上がりができないくせに何を言ってるの! となってしまいます。幼い子どもは好きなことを大事にできていたし、ただ一生懸命に無我夢中にやっていたのが楽しかったのに、大人から「そんな一生懸命やって何になるわけ?」とか言われるうちに、一生懸命やることがだんだん苦しいものになってきて、理由や目的がないと一生懸命やってはいけないと思うようになってしまいます。人間はそもそも適当にやるより一生懸命やるほうが楽しいと感じられるしくみを持っています。もう一度、それを思い出すためにも一生懸命を楽しもうとまず考えてみてほしいのです。

命やるほうが楽しいと感じられるしくみを持っています。もう一度、それを思い出すためにも一生懸命を楽しもうとまず考えてみてほしいのです。ありがたいと考えましょう。理由は必要ありません。誰々に感謝しなければ、は認知的です。上司や部下、奥さんに感謝しなければいけない、とか。理由を相手に探そうとするので、文句まで見つけたくなる。感謝したほうがいいというのはみんな知っているけれど、なぜかなかなかできない。相手に依存しているからなのです。認知による自信は、結果がつくります。だから、勝ったら自信がつく。ライフスキルの自信は、まず、信じるということから始まる。ライフスキルを磨いていくことによって、大切な自分の心は、どんなところにおいても自分でつくれるということが人生最高の自信です。するといつも質の高い自分があるから結果も得られて、さらなる認知の自信もつく好循環が生まれていきます。



ライフスキルを磨くライフスキルをアップさせるには…

好きなことをちょっと考えただけで気分が変わる！



- ありがたいと考えるほうが穏やかでいられるよね、など会話をする
- 考えてみたら気分がどう変わったか、体感として覚える

こころの相談窓口 (@メンタル)

※当サービスは、外部の専門機関ピースマインド・イープ(株)により運営されており、相談内容などの個人の秘密・プライバシーは完全に厳守されます。

- ★たったの5分! 手軽にできる……ストレスチェック…（下記アドレスにアクセス、無料）
- ★いつでもどこでも気軽に相談……オンラインカウンセリング…（下記アドレスにアクセス、無料）
- ★電話で待たずにすぐ相談……心の健康電話相談室…（☎0120-726-489）
- ★カウンセラーと1対1で……来談カウンセリング…（ご利用5回まで無料／6回目以降個人負担）

<https://www.kenko-program.com/seirei/>

※上記アドレスには、聖隷健康保険組合のホームページからもアクセスできます。

ストレスチェックとオンラインカウンセリングのアクセスには、契約団体IDとパスワードを入力してください。

契約団体ID:seirei パスワード:dec04rei

カードをお配りしています。いつでも携帯して、悩んだら、即相談しましょう。