

健康に役立つ ストレッチ

「腰痛」について考えてみましょう

ユーアイ・ウェルネス・ファクトリー
代表 川村 護
(健康運動指導士)

腰痛は約1,300万人が悩む日本でもっとも多い疾患!!

腰痛は、約1,300万人の方が悩まされている日本でもっとも多い疾患で、最近では若い女性も病院を訪れるほどです。今回は慢性腰痛を予防するための座位によるストレッチをご紹介します。

原因がわかりにくい慢性腰痛

ひとりで腰痛と言っても「安静にしていれば痛まない」「動いている方が痛まない」「いつもズキズキと痛む」など症状も様々です。また原因も①整形外科的要因によるもの、②内臓疾患によるもの、③精神的な要因によるものなど限りなくあります。しかし、腰痛の85%は病院でも原因がはっきりしないことが多く、MRIなどで患部を見ても何が原因で痛みを引き起こしているかわからないのです。このように原因がはっきりしない腰痛と軽い腰痛をまとめて『慢性腰痛』と言います。

専門医の治療が必要な場合もありますが、筋肉などの整形外科的要因から生ずる腰痛は生活の中での正しい対策により予防ができ、あるいは痛み始めた場合でも症状を軽くすることができます。

こうした慢性腰痛を予防するためのストレッチのポイントをお伝えしますので、ぜひ取り組んでみてください。



①両足を抱えての腰部ストレッチ

体育座りの状態でヒザの裏で手を組んでももを抱え込み、両手でヒザをつかみます。(写真1)

その状態からヒザを伸ばしていきます。背中とかかとを遠ざけるイメージで足を伸ばし、背中ストレッチを感じましょう。30秒を目安に行います。(写真2)

②お尻を伸ばす大殿筋ストレッチ

体育座りの状態から両手を体の後ろへ。右ヒザを外側に向けかかとを左ヒザの上に乗せます。この時両ヒザの角度は90度を意識します。(写真3)

胸を張って背中を伸ばして上半身を前に倒すイメージでお尻のストレッチをします。左右30秒ずつが目安です。(写真4)



繋がり
離れていても繋がっている

1月1日より
特設ページで
動画公開



同時配信 アニメ『トータルプランナーのいる街』

<http://www.nihondaikyo.or.jp/news/pr2017.html>

保険のことは、 日本代協加盟代理店の『損害保険トータルプランナー』へ みなさまに信頼されるプロ代理店として活躍しています。

『損害保険トータルプランナー』は、一般社団法人日本損害保険協会が認定する最高峰の募集人資格です。損害保険に関連する法律・税務等の知識を基に、コンサルティングに関する知識や業務スキルを修得した保険募集のプロフェッショナルです。



日本代協は気候変動キャンペーン「Fun to Share」の取組みに参加しています。



一般社団法人 日本損害保険代理業協会
ホームページアドレス <http://www.nihondaikyo.or.jp/>



みなさまの保険情報

INSURANCE INFORMATION

TOPIC

住宅修理（リフォーム）に関するトラブルに注意

～「保険金を使える」という住宅修理トラブルが増加!!～

住宅修理（リフォーム）に関して、「保険金を使える」といって勧誘する業者と保険契約者とのトラブルが近年、増加しています。このような勧誘については、住宅の修理を業者と契約する前に、保険契約している損保会社または保険代理店に相談するようにして、トラブルの未然防止に努めましょう。



トラブル相談件数は6年間で約9倍に!

日本損害保険協会によると、こうした悪質な勧誘についてのトラブル相談件数は年々増加傾向にあり、2010年は115件だったのに対して2016年は1078件にもなるなど、約9倍に増えています。勧誘方法は

訪問販売によるものが全体の80%を占め、電話による勧誘販売が17%、通信販売が3%という内訳になっています。また、年齢では、高齢者からの相談が多くなっています。

「保険金で無料になる」など巧みな勧誘に注意!

国民生活センターに寄せられた相談内容の一例を表に挙げてみました。

ほかにも、「損害保険協会からの正式な手続きに基づき～」といった勧誘の言葉による詐欺行為も実際に起きているということです。損害保険協会ではこうしたものに対して正式な手続きを設けておらず、注意が必要です。

国民生活センターに寄せられた相談例

- 台風で壊れた屋根を保険金で修理しないかという電話勧誘を受け申し込むと、業者から依頼を受けたという調査員が訪問。その後、屋根の写真と修理見積書を用いて保険会社に請求し、保険金全額を修理費として業者の銀行口座に振り込んだ。後日、業者から修理予定日を告げられたが、別の台風の影響により延期になった。その後、具体的な修理日程を業者に何度も問い合わせても分からないと言われ、いつまでたっても修理が行われない。
- 保険金を使えば無料で修理ができるなど、自己負担ゼロを強調したものの、保険の支払対象外のため全額自己負担になると言われた。
- 保険申請も代行する、契約書はあとで持ってくるなど、強引な契約を持ちかけ、後日、高額なキャンセル料を請求された。
- 古くなったところも先日の台風のせいにして保険金請求しようなど、業者からそのかされたが、保険会社からは老朽化による損害は保険金支払いの対象外だと告げられた。

まずは保険会社、保険代理店に相談を!

とりわけ、台風や豪雨、大雪、地震などの自然災害が起きたあとにこうしたトラブルが多くなる傾向にあります。住宅修理やリフォームに関して『保険

金を使える』と言って勧誘されたときは、修理サービスなどの契約前に加入先の損保会社または保険代理店に相談するようにしましょう。



「損害保険協会」とは? 損害保険会社の業界団体で、損害保険事業の健全な発展、信頼性の向上を図り、安心・安全な社会形成に寄与するため、損害保険の普及啓発、理解促進に取り組んでいます。