

健保

ニ

ュ

ー

ス

年々からだが硬くなっているませんか？

～ 毎日5分のストレッチでからだの柔軟性を取り戻そう～

人は年齢を重ねると、ケガの要因でもある「からだの柔軟性」が失われていくものです。そこで、わずか5分でほぼ全身をほぐすことができる「名鉄ストレッチ体操」をおすすめします。今、からだが硬いという方も、毎日続けることで少しずつ柔軟性が戻ります。また、運動前のストレッチにも最適です。家でも職場でも簡単にできます！ぜひ今日から始めてみませんか！



名鉄ストレッチ体操

肩と腕のストレッチ

肘をしっかり伸ばし、真上に大きく伸びます。大きく息を吸い、脳を活性化させましょう。



手のひらは外側に！

おなかのストレッチ

腰に手をあて、真上を見上げるようにしてお腹を上下に伸ばします。腰を反り過ぎないように。



ふくらはぎのストレッチ

腰に手をあて、後ろ足のかかとを床につけたまま、ゆっくりと重心を前方へ移動させましょう。



体側のストレッチ

上体が前後に傾かないように気をつけながら真横に曲げましょう。息を止めないように。



<左右交互に>

腰と腕のストレッチ

両腕を前に伸ばし手を組みます。かかとを床につけたまま、上体を水平にひねります。息を吐きながら行いましょう。



手のひらは外側に！

<左右交互に>

脱力＆リラックス

全身の力を抜いて、軽く膝を曲げながらゆっくりと前屈します。リラックスして行いましょう。



太ももの後ろのストレッチ

後ろ足の膝が曲がらないようにゆっくりと上体を前屈させましょう。もも裏の伸びを感じましょう。



<左右交互に>

腰と肩のストレッチ

肘と膝を伸ばしたまま、上体をひねりながら足の外側をタッチします。顔は上を向く様に行いましょう。



<左右交互に>

深呼吸

顔を上げながら大きく息を吸い、吐きながら顔を下げましょう。呼吸を整えます。



作成：株式会社総合体力研究所

体操のPOINT

- ◆ リラックスしてゆったりと行いましょう
- ◆ 各ストレッチポーズは15～20秒ずつ維持しましょう

- ◆ 呼吸は自然に繰り返します
- ◆ 伸ばしている箇所を意識しましょう

名鉄ストレッチ体操ポスター(A3サイズ)は、ホームページからもダウンロードできます。

詳しくはホームページへ



MEITETSU KENPO

ケンポの
トリセツ

医療費が高くなりそう...の巻

ケガして
今度手術
するん
やけど...

ぼくは
検査入院する
ことになって...

医療費どれくらいかかるんだろ～

ホント?

ヨカッタ!

大丈夫!

“高額療養費制度”がありますから、
高額な医療費の心配はご無用ですよ!
医療機関窓口で支払い後、
後日健保から給付されます。

※医療機関窓口で自己負担限度額を超えた支払いをした場合、後日健保組合から高額療養費として給付されます。
(自己負担限度額は、所得に応じて5つの区分に分けて、算定されます。)



3月卒業予定の被扶養者がいる方へご案内します

ご家族が進学・就職されたら、健保への手続きが必要です。

- ◆ 対象の方へ、お勤め先の総務・庶務担当を通じてご案内します。
- ◆ 詳細は、健保ニュース3月号「ケンポ君の相談室」でお知らせします。

