



ひかり健康保険組合からのお便り

お仕事おつかれさまです。

ひかり健康保険組合では、加入者皆様の健康維持・増進を目的とした保健事業を展開していきます。
今回は、**I ストレス解消法**と**II お出かけの際は保険証を持参すること**についてお届けいたします。

第97話

I . ストレス解消法

簡単なストレス解消法をご紹介します!!

【入浴】

入浴にリラックス効果があることは化学的にも立証されており、
最も効果的なのは、心臓への負担が少なく、副交感神経が刺激される半身浴。
半身浴の基本は、38～41℃のぬるめのお湯に20～30分つかることで、
美容・リラックス・疲労回復など様々な効果がある。

【睡眠】

眠ることで心を身体を休めることは、全ての人に必要で効果があるストレス解消法
と言えるだろう。最近では **快眠まくらやCD、アロマ等の快眠グッズも人気**がある。

【カラオケ】

音楽を聴くことが精神を安定させ、ストレス解消作用を持つことは知られているが、
歌うことでさらにその効果が高まることが、近年の研究でわかってきた。

【スポーツ】

スポーツは最も健康的なストレス解消法の一つ。スポーツをして汗を流すと、気分転換になるだけ
ではなく、**血液循環が良くなり、新陳代謝が活発になることで、免疫力を高める効果もある。**
テニス、サッカー、水泳、ゴルフ、エアロビクスといった人気スポーツはもちろん、
運動が苦手な人でも気軽にできるウォーキングやジョギングもストレス解消に効果的。
また、最近では **リラックス効果が期待できるヨガやストレッチなどの人気も高まっている。**

II . お出かけの際は保険証持参

突然歯が痛くなった、お腹が痛くなったなど、おでかけ先では思いがけないことで 病院にかかることがあります。
そんなとき、保険証があると、通常の **3割負担** で医療を受けられます。
ところが、保険証が無いと、医療費が全額負担になる場合があるので、要注意です。



◆ダイエットの真実を知る(5)◆

Q. むくみが慢性化すると脂肪に変わる。ホント？ウソ？

A. **ウソ**

むくみは皮下の組織に水分が余分にたまった状態のことを言う。
水が脂肪に変わるということはありません。

むくみを解消するためのダイエットは逆効果になることがある。無計画なダイエットはカラダに必要なタンパク質の合成を低下させ、むくみをさらに悪化させてしまうからだ。

またむやみな水分の制限もやめた方が良好だろう。水分を制限すれば、確かに一時的にむくみは軽減する可能性があるが、二次的にカラダが水を溜め込もうとする反応を強くしてしまう。

むくんでいるのと太っているのとでは、見かけは似ていても、中身はそれこそ水と油ほどの違いがあるのだ。



■けんこう通信

ご家庭のパソコンへ、保健事業に関するお便りを配信しております。

ご希望の方は、登録のためメールアドレスを添えてinfo@hikarikenpo.or.jp(当組合宛)までお気軽にメールください。

■こころとからだの健康相談

健康に関わるお悩みのときは、「こころとからだの健康相談」

フリーダイヤル0120-835-839(はい参考、はいサンキュウ)を安心してご利用ください。

■ひかり健康保険組合への

ご意見・ご要望はinfo@hikarikenpo.or.jpまでぜひお寄せください。

ひかり健康保険組合 <http://www.hikarikenpo.or.jp>

〒171-0022

東京都豊島区南池袋1丁目16番15号 光センタービル2F

tel: 03-5951-7422 fax: 03-5951-9663

