

# keyword

## 教えて！ キーワード

### ロコモティブシンドローム

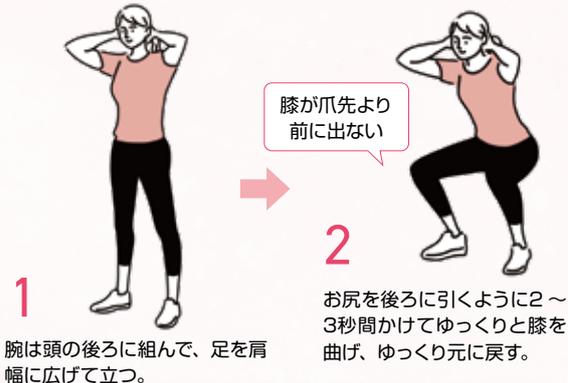
ロコモティブシンドローム（以下、「ロコモ」という）とは、運動器の障害のために、立つ、歩くなどの体を支えて動かす機能が低下した状態を指します。日本整形外科学会によって提唱された概念で、和名は「運動器症候群」といいます。

### ロコモを防ぐ「ロコトレ」

#### スクワット

Point

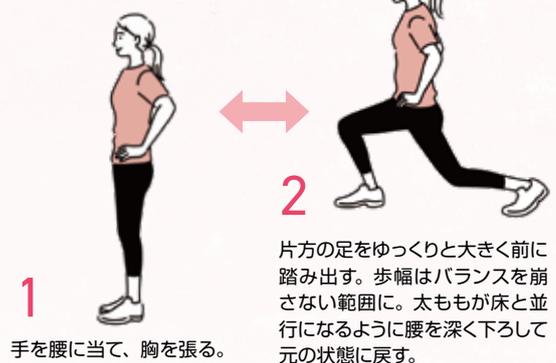
- 動作中は息を止めないようにする。
- 膝の曲がり方は90度を大きく超えないようにする。
- 楽にできる人は回数やセット数を増やして行っても構わない。
- 支えが必要な人は十分注意して、机などに手をついて行う。
- 5～6回で1セット、1日3セット行う。



#### 踏み出し運動

Point

- 上体は胸を張って、良い姿勢を維持する。
- 大きく踏み出し過ぎて、バランスを崩さないように気を付ける。
- 5～10回で1セット、1日2～3セット行う。



ロコモの推計患者数は、  
国内で約 4,590 万人

運動器の障害は生活機能を悪化させ、QOLの低下を来します。高齢者が要介護になる原因の1位でもあり、日本人の約4,590万人がロコモに該当するといわれています。

類似の言葉として、心身の活力が低下し、健康な状態と要介護状態の間にある状態を表す「フレイル」があります。ただし、フレイルは精神的・社会的・身体的なすべての活力低下を表すのに対し、ロコモはフレイルのうちの身体的側面、運動機能の低下を指します。

ロコモにならないための簡単な運動

厚生労働省は、「自分の足で一生歩ける体」をコンセプトに、「毎日かんたん！ロコモ予防」コンテンツを公開しています。ロコモを予防・改善する方法として、日本整形外科学会が推奨する運動「ロコトレ」が動画で分かりやすく紹介されています。

具体的な運動として、下半身の筋力を付ける「スクワット」や片方の足をゆっくり大きく前に踏み出して、バランス能力や柔軟性を高める「踏み出し運動」があります。誰でも簡単に取り組むことができるので、無理をせず、マイペースで続けてみましょう。

「ロコトレ」動画はこちらから！



## ビタミンAとβ-カロテンを



ウイルスや病原菌などは、まず喉や鼻の粘膜から入り込んでいきます。入り込んだだけでは感染しませんが、粘膜に炎症があると侵入、付着を許してしまい、粘膜に付着したウイルス類の数が増えるときさまざまな症状を起してしまいます。ですから、病原菌が喉や鼻の粘膜から侵入してきたら、すぐにブロックしなければなりません。

そこで活躍するのがビタミンAやβ-カロテンです。β-カロテンは体内で必要に応じてビタミンAに変化します。ビタミンAは粘膜を保護し、万全にする成分であり、不足すると風邪や肺炎にかかりやすくなります。

ビタミンAの摂取に有効なのが緑黄色野菜です。緑黄色野菜はβ-カロテンが豊富な野菜のグループに属します。細かい定義がありますが簡単に見分ける方法があります。それは外側の色が濃くて、断面も色が濃い物で

1万人の悩みを解決した管理栄養士が教える

# あしたの 元気に

ダイエット・栄養・健康に関するハウツー



管理栄養士  
健康運動指導士  
NR・サプリメントアドバイザー

菊池真由子



## 寒くなる時季に 体調を崩さないために

寒くなる時季は空気が乾燥し、

風邪のウイルスやインフルエンザウイルスに感染する人が増えてきます。

感染を防ぐために、体が本来持つ免疫システムを強化しておきましょう。

そのためには、食事でウイルスの侵入をブロックできる体にしておくのが効果的です。

す。例えば、かぼちゃは皮の色が濃い緑色で断面がオレンジ色なので緑黄色野菜です。なすは皮は濃い紫色ですが、断面は真っ白なので、緑黄色野菜ではなく、そのほかの野菜になります(そのほかの野菜には、主にポリフェノール類や食物繊維が豊富です)。

そしてビタミンAに変化せずに余ったβ-カロテンにも重要な役割があります。なんと、β-カロテンそのものにも粘膜を丈夫にする働きがあるのです。このほか、β-カロテンは老化を防いで免疫力を落とさない効果があります。さらにβ-カロテンには強いがん抑制効果があるともされています。特に喉や肺のがんの予防に力を発揮します。β-カロテンは余分になつた分は体に貯金をすることができまので、まとめ食いしても構いません。野菜ジュースで取り入れるよりも、炒め物や煮物、サラダ、みそ汁の具などの材料にするのがお勧めです。サラダ油や油揚げ、ドレッシング、マヨネーズなど脂肪分のある物と一緒に食べるとβ-カロテンの吸収が良くなります。

## 食物繊維を緑黄色野菜で

そして食物繊維も重要な役割を果たします。食物繊維が腸内の善玉菌を元気づけて病気になるのを防ぐ働きがあります。緑黄色野菜であり、かつ食物繊維が多い食品が、にんじん、オクラ、モロヘイヤ、かぼちゃなどです。また、にんじんに豊富なβ-カロテンは細胞の老化を防ぎ、ほうれんそうやオクラに

は免疫力をアップさせるビタミンCが豊富、モロヘイヤやかぼちゃには若返りのビタミンであるビタミンEがたくさん含まれています。ビタミンCとEは抗酸化作用があり、老化による免疫力の低下を防いでくれます。緑黄色野菜で、かつビタミンCが豊富な食品は、トマト、ピーマン、ほうれんそう、かぶの葉などです。ビタミンCは抗ウイルス作用があります。ウイルスを攻撃する白血球の働きを強化します。しかも、コラーゲンの材料にもなります。コラーゲンは細胞同士の隙間を埋めてウイルスが入り込まないようにします。

## 温かい料理を食べること

さらには出来上がった料理についても意識しましょう。寒くなる時季に乱れがちな自

律神経をリラックスさせると体調も安定し、ちよつとした不調を防ぐことができます。それには特別なメニューにしなくてもよく、温かい料理を食べることです。

自律神経に乱調を来すと心身の不調を起しやすくなります。暖房が効いた屋内と、寒い屋外を何度も出入りすると激しい気温差で自律神経が不調を来し、免疫力も落ちてしまうのです。そのためには、寒い日は、煮物や焼き物、汁物をはじめ、温かく感じる料理を食べるのがよいでしょう。前日の残り物でも温め直して食べれば大丈夫です。

料理にバラエティーを持たせると、前記で紹介した野菜類をバランスよく食べやすくなります。特定の食品に集中せず、さまざまな食品を取り入れるのが寒くなる時季を健康で乗り切る秘訣です。

## COLUMN

寒くなる時季は、屋外と暖房の効く室内の気温差が大きくなるため自律神経に乱調が起り、ウイルスや病原菌の影響を受けやすくなります。そこで重要なのが自律神経の立て直しです。そのためには、体もメンタルもリラックスしましょう。

そんなときにお薦めのドリンクが緑茶、またハーブティーなどのノンカフェインドリンクです。緑茶にはテアニンが豊富。テアニンにはストレスホルモンの分泌を抑制する効果があります。脳内で幸福を感じる物質のレベルを調整し、気分の改善やリラックス効果を促進します。同時に睡眠の質を向上させる効果があるのです。寝付きが良くなり、深い眠りを促すことで、自律神経の働きを整え、体の疲労回復だけでなく、ストレス解消効果もあります。

緑茶にはカフェインも含まれていますが、テアニンのリラックス効果によってカフェインの刺激が和らぐため、お薦めです。逆にカフェインは神経をとがらせるような働きがあります。集中力を高め、意欲的になる効果がありますが、眠気が吹き飛びます。気持ちをゆったりさせる効果のあるカフェインの含まれないハーブティーやノンカフェインドリンクでリラックスしましょう。



# くらしに プラス+

## おうちでエコ活

### 抽出後のコーヒー粉を再利用しよう

コーヒーを抽出した後に残る粉を「コーヒーグラウンズ」といいます。実はそのままごみとして捨てるのはもったいないくらい、さまざまな使い道があります。今回は日常生活に役立つ賢い再利用法についてご紹介します。

今回の先生 **金井 育子**さん

キーコーヒー株式会社  
コーヒー教室シニアインストラクター  
1985年入社。喫茶開業者向けの講習や首都圏在住の主婦を対象としたコーヒー教室などを担当し、1999年からは調理師専門学校非常勤講師として登壇するなど、幅広くコーヒーの可能性を伝え続けている。



#### まずはしっかり乾燥!!

抽出後のコーヒー粉は、そのまま置いておくとカビや悪臭の原因になってしまうため、必ず乾燥させてから使います。すくったときにサラサラと落ちるくらいまで水分を飛ばすのがポイント。乾燥後の粉は1ヵ月くらいを使用期限として交換しましょう。

#### 乾燥方法

##### ▶天日干し

新聞紙などにコーヒー粉を広げ、日当たりの良い窓際などに置いておきます。干している間は2~3回程度ざっくりと混ぜ、むらなく全体が完全に乾けば出来上がりです。

##### ▶電子レンジで加熱

コーヒー粉を皿にのせて、レンジで加熱します。目安はコーヒー粉20g(ドリップ2杯分)に対して600Wで3~4分です。

レンジ庫内の脱臭もできて一石二鳥!!

##### ▶煎る

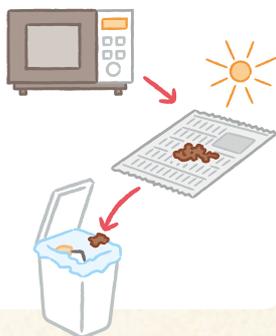
フライパンや鍋にコーヒー粉を入れ、焦がさないように弱火でゆっくりと水分を飛ばします。この方法が最も早く乾燥できます。



#### POINT

毎日コーヒーを飲む人は...

飲み終わったときに、粉をレンジで加熱して天日干し、そのままごみ箱の中に振り入れると、コーヒーの消臭・脱臭効果で生ごみ臭が抑えられます。これを日々のコーヒーを楽しんだ後の習慣にすると生活に取り入れやすくなります。



#### 抽出後のコーヒー粉の活用方法

##### 消臭剤・脱臭剤

乾燥させた粉を袋や布にくるむか、ふたのない容器に入れて臭いが気になる所に置くだけで消臭剤・脱臭剤代わりになります。調理後の鍋の消臭に使う場合は、洗浄後に粉と水を入れて沸騰させ、冷まします。

コーヒーフィルターで作った袋に入れて



##### 除草

植物の育成を阻害する物質が含まれているため、雑草を抑えたい場所にまくと繁殖を防ぐ効果があります。

##### 入浴剤

コーヒーの香りが好きな人には、さらし袋などに入れた粉を湯船に入れ、入浴剤として楽しむのもお勧めです。

##### 靴磨き・金属磨き

粉に含まれる油分が靴や金属につやを出し、ワックス代わりになります。乾燥させた粉を布に包んで優しく磨いてください。

#### 余った コーヒー豆の 活用方法

コーヒー豆は気密性の高い袋や容器で冷暗所に保管し、1ヵ月ほどで飲み切ることが基本。開けたときに香りが弱くなっているものは、ドリップしたコーヒーを砂糖と煮つめてシロップにしたり、ゼリーを作ったり、豆ごと漬けてリキュールにして楽しみましょう。

#### コーヒーリキュールの作り方

材料 ●コーヒー豆.....10g ●氷砂糖.....10g  
●ホワイトリカー、ブランデーなど.....100mL

- 1 煮沸消毒した瓶にコーヒー豆と氷砂糖を入れ、ホワイトリカーを注ぐ。
- 2 2週間~1ヵ月ほど漬けて、豆が見えなくなるまで色づいたら出来上がり!



出来上がり後、豆は取り除き冷蔵保存

# ココロメンテ通信

監修  
株式会社生き方はたらき方  
ラボラトリー ukai yasumi  
代表取締役 鵜飼 柔美



## ストレスを生む「認知のゆがみ」の対処法は？

「認知のゆがみ」とは、考え方や物事の捉え方のクセのことです。「ゆがみ」という言葉から悪いイメージやマイナスなことで感じてしまいがちですが、考え方のクセは「個性」ともいえます。ただ、ゆがみが強過ぎると自分で自分を苦しめてしまい、ストレスの原因になってしまいます。

認知のゆがみのパターンは10種類あり、そのどれもが身近

で思い当たる節があるものばかり。だからこそ自身のゆがみのパターンを理解し、置かれた状況に柔軟に対応できるようになることがストレス解消への近道です。

ゆがみ過ぎを修正するのは、他の誰でもなく自分自身。自分の考え方やクセがマイナスの感情を生み出していることを知り、セルフケアしながら上手に付き合っていきましょう。

### 認知のゆがみのパターン

#### 1 白黒思考

「失敗したらまったく意味がない！」など、物事に白黒をつけたがる思考です。この思考が強過ぎると、ミスや失敗を許せない完璧主義者に陥りがちです。

#### 2 すべき思考

「○○しなければならない」と考える思考です。過度なプレッシャーで自分を追い込んだり、相手にもその価値観を押し付けると人間関係を悪化させるリスクもあります。

#### 3 心のフィルター

他人から褒められても「社交辞令だ」などと、ポジティブなことに対してもネガティブな面を捉えたり、自分を卑下したりする思考です。

#### 4 マイナス化思考

ポジティブなことが起こっても「今回はたまたま」「どうせ次はうまくいかない」など、後ろ向きに捉えてしまう思考です。

#### 5 拡大解釈・過小評価

悪いことが起きると「もうすべてがダメになった」と必要以上に拡大して捉えたり、褒められても「そんなことはない」と過小評価してしまう思考です。

#### 6 レッテル貼り

自分が失敗すると「自分はダメ人間だ」、他人が失敗すると「○○な人だから…」と、物事の一面で人格否定にもつながるようなレッテルを貼ってしまう思考です。

#### 7 一般化のし過ぎ

失敗や悪い出来事がこの先も続くかもしれない、繰り返されるかもしれないと思っただり、心配し続けてしまう思考です。

#### 8 結論の飛躍

物事に対して、悲観的な結論を飛躍的に考えてしまうタイプ。相手が考えていることをネガティブに捉えてしまう「心の読み過ぎ」や、先のことをネガティブに考え過ぎる「先読みの誤り」があります。

#### 9 感情的決め付け

そのときの気分によって判断基準が左右される思考です。例えば、気分が悪いときは悲観的な態度や感情になってしまい、「自分は一生○○ができない…」などと決め付けてしまいます。

#### 10 自己関連付け

例えば、「子供の成績が悪いのは、親である自分の責任」というように、悪いことが起きたとき、自分に責任がないことでも自分に原因があると考えてしまう思考です。

#### セルフケアの方法



#### いったん立ち止まって検証してみる

対人関係や物事の状況でストレスを感じたときは、いったん立ち止まって自分の捉え方を「絶対そうか？」などと検証してみましょう。⑩「自己関連付け」の場合、例えば仕事がスムーズに進まないときに「原因は自分だ」と落ち込まず「仕事を抱え込み過ぎていたかも」など別の理由も考えて、相談やサポートをお願いするのもいいでしょう。自分の考え方のクセを知り、一度冷静になって考えてみるのが大切です。

# 現役世代を守るための改革断行を！

— 2025年を乗り越え、未来につながる皆保険制度に —



去る令和6年10月24日、東京国際フォーラム（東京都千代田区）で、令和6年度健康保険組合全国大会が開催されました。全国約1300ある健保組合関係者ら約1200人が参加しました。また、大会の様子はオンラインでもライブ配信され、約2000人が視聴しました。

今年度は、「現役世代を守るための改革断行を！—2025年を乗り越え、未来につながる皆保険制度に—」をテーマに掲げ、「2025年問題」という重大な危機を目前にして、国民の安心の礎である「国民皆保険制度」を次世代へ引き継ぐためには、全世代が納得して負担し合う持続可能な制度への改革断行が不可欠であるとし、満場一致で決議を採択しました。

## 決議

本年は、「団塊の世代」がすべて後期高齢者となる「2025年」が目前に迫った極めて重要な年であり、我々健保組合は、高齢者医療費のさらなる増大と現役世代の減少が重なる「2025年問題」という重大な危機に直面する。これまでも厳しい財政運営を強いられてきたなかで、高齢者医療への拠出金負担が一層増加していくことを踏まれば、支え手である現役世代の負担は限界を超え、医療保険制度の中核を担う健保組合の存続が危ぶまれる事態に陥る。

国民の安心の礎である「国民皆保険制度」を次世代に残していくためには、国と保険者、医療提供者などの関係者をはじめとする国民全員がこの難局を乗り越える覚悟を決め、未来につながる改革への歩みを進めなければならない。

特に、「現役世代の負担軽減」と「世代間の給付と負担のアンバランス解消」が不可欠であり、これらの実現は健保組合の安定した運営の確保につながるものである。これまでの「負担は現役世代、給付は高齢者」という仕組みを改め、全世代が納得して負担し合う持続可能な制度とするためにも、改革を断行していかなければならない。喫緊の課題である少子化対策についても、その財源を含め、国民の十分な理解のもと進めるべきである。

また、適切な医療サービスを確保し質を向上させていくためには、医療機能の分化・連携の強化は必須であり、「かかりつけ医制度」の構築など、国民にとって安全・安心で、効果的・効率的な医療提供体制を構築していかなければならない。

なかでも、医療DXは、高齢者の増加や医療技術の高度化な

どにより、医療費が増大するとともに、医療に関わる人材不足が懸念されるわが国において不可欠な施策である。医療DXの重要な基盤となるマイナ保険証を基本とする仕組みへの移行を12月に控えるなか、国民がそのメリットを実感していくためには、「全国医療情報プラットフォーム」の構築を進め、「電子処方箋の普及」、「電子カルテ情報の標準化」などを推進し、社会生活に浸透させていく必要がある。

我々健保組合は、これまでも事業主と連携を図り、加入者の特性にあわせた保健事業を実施し、健康寿命の延伸に貢献してきた。本年度からスタートした、「第3期データヘルス計画」や「第4期特定健診・特定保健指導」などを着実に進めながら、保険者としての役割をより一層強化し、人生100年時代にふさわしい先駆的な取り組みを進めていく。

未曾有の超高齢社会にあって、存続の分水嶺ともいえるべき2025年を乗り越え、国民皆保険制度を未来につなげていくため、現役世代を守る改革の断行を求め、我々は組織の総意をもってここに決議する。

- 一. 皆保険を全世代で支える持続可能な制度の実現
- 一. 医療の効率化に資する医療DXの推進
- 一. 安全・安心で効果的・効率的な医療提供体制の構築
- 一. 健康寿命の延伸につなげる健保組合の役割強化

令和6年10月24日  
令和6年度健康保険組合全国大会

現役世代を守るための改革断行を！

— 2025年を乗り越え、未来につながる皆保険制度に —



# 令和6年度 ボウリング大会実施結果

## 亀田総合病院健康保険組合



### 実施年月日

令和6年9月1日～令和6年10月31日

### 実施場所

- ・アミューズメントシティ RAKUZO 鴨川店
  - ・館山ヤングボウル
- 他

### 参加者内訳 (事業所別)

事業所	男子(名)	女子(名)	合計(名)
鉄蕉会	125	119	244
ケイティエス	22	1	23
亀田産業	1	6	7
合計	148	126	274

### 成績

※敬称略

	男子		女子	
	氏名(事業所名)	トータル	氏名(事業所名)	トータル
優勝	亀田 誠(KTS)	372	鈴木 美紀(亀田産業)	265
準優勝	大村 洋輝(鉄蕉会)	345	綾部亜希子(KTS)	262
3位	馬場 喜泰(KTS)	334	河本 陽菜(鉄蕉会)	228
4位	高橋 誠(KTS)	320	平野 裕理(鉄蕉会)	228
5位	原田 勝人(鉄蕉会)	320	名塚 忍(鉄蕉会)	222
6位	塚田 敦弥(鉄蕉会)	312	伊丹香代子(鉄蕉会)	221
7位	鈴木 敏之(KTS)	310	與那嶺柚香里(鉄蕉会)	221
8位	高橋 勇樹(鉄蕉会)	307	下田あず沙(鉄蕉会)	221
9位	齊藤 寛弥(鉄蕉会)	304	杉田亜由美(鉄蕉会)	220
10位	佐藤 遼斗(鉄蕉会)	299	永井あい子(鉄蕉会)	217
フービー賞	鈴木 琢末(亀田産業)	107	土屋 知穂(鉄蕉会)	95
ハイゲーム賞	亀田 誠(KTS)	204	鈴木 美紀(亀田産業)	148

※トータルが同点の場合、1ゲーム、2ゲームの差が少ない方を上位としています。

## 契約保養施設を活用してリフレッシュしませんか!

当健保組合では、被保険者の健康の保持増進および保養奨励のため、契約保養施設を宿泊利用した場合に、その費用の一部を補助しております。

### 補助内容

- 毎年4月1日から翌年3月31日までを1年間とし、年1回3,000円まで(3,000円に満たないときは実費)を支給します。
- 申請期限は4月20日までです。

### 契約保養施設

リゾートトラスト(エクシブ)	全国21カ所の会員制リゾートホテル「エクシブ」が会員料金でご利用いただけます。
ラフォーレ倶楽部	全国のラフォーレ倶楽部直営リゾートホテルやゴルフ場、提携ホテル等が会員料金でご利用いただけます。

ご利用方法の詳細は、当健保組合のホームページをご確認ください。

<http://kameda-kenpo.com/>

組合の現況  
(令和6年11月末現在)

### 被保険者数

男 1,903名  
女 3,570名  
合計 5,473名

### 被扶養者数

男 896名  
女 1,109名  
合計 2,005名

### 平均標準報酬月額

男 504,393円  
女 320,578円  
平均 384,492円

### 扶養率

被保険者1人当たりの  
被扶養者数(扶養率)  
0.37人

新春を迎え、  
事業所のご繁栄と  
皆さまのご健勝を  
お祈り申し上げます。

健康保険組合  
役員・職員一同



謹賀新年

# 今日も笑顔で

Special Interview

國本未華さん「気象予報士」

忙しさが続くときは無理やりにも  
何もしいない休養日をとることが大切です。



Mika  
Kunimoto  
日の変化を楽しむ

くにもと みか / 1987年、北海道生まれ。早稲田大学在学中に気象予報士の資格を取得し、株式会社ウェザーマップに所属して活動を開始。卒業後はNHKや民放各局の報道番組の天気コーナーを主に担当し、現在は「Nスタ」(TBS)の水・木曜日に出演中。また、エッセーの執筆や講演会への出演、子供向けのお天気教室の開催など、気象・気候の分野で精力的な活動を続けている。

気象予報士としてテレビに出るときは、ほとんどが生放送で、時間は限られています。そんな状況下での情報を運び、どう伝えるかを熟考し、話し方や表情にも気を配ります。プレッシャーですが、そこにやりがいも感じられるお仕事ですね。大切にしているのは、大事なことは先に伝えること、そして話が散漫にならないようにポイントを一つに絞ることです。

年齢を重ねていくうちに、自身の体調管理も気になり始めて、今は少しでも不調を感じたら、深刻な事態になる前に対処するように心掛けています。大事なことは、やはり食事と睡眠でしょうか。日頃から食事はバランスよくしっかりと取るようにしています。そして、いつでも、どこでも寝られる特技を生かして、睡眠不足にならないように気を付けています。忙しさが続くときは、無理やりにも何もしいない休養日を挟み込むようにしています。わずか1日であっても効果は絶大。体が休まると同時に、精神面でもリフレッシュできるのでお勧めです。

お休みの日は、大好きなクリオネの研究に時間を費やすことも多くなっています。論文を読み込んだり、北海道の紋別まで行って研究者と一緒に海に出たり、さらには自宅でクリオネグッズを作ったり、かなり本格的です(笑)。仕事とは別にこんな楽しみがあることも、私が健康でいられる要因であるように思います。