

健保だより

No.
84

令和4年9月

東京鐵鋼健康保険組合



菊手水●福島県

目次

令和3年度決算/2 健診結果で健康状態を正しく知ろう/4 「リフィル処方せん」を知っていますか?/6 お手軽魚料理レシピ/8
健康保険単語帳【被扶養者認定】/10 頼りになる「かかりつけ医」を持とう/11 コトノハの風景 刻露清秀/12
いいことたくさん! もう作りましたか? マイナンバーカード/14 東京鐵鋼健保組合のホームページを開設しました!/15 体のびのびストレッチ/16

2年連続の 経常黒字決算となるも 納付金は増加傾向に

*端数処理のため、合計額が合わない場合があります。



■健保組合を取り巻く現況

令和3年度は、前年度に引き続き新型コロナウイルス感染症拡大に翻弄されるなか、世界情勢の不安定化によって物資不足や価格上昇が続くという混沌極まる情勢となりました。

こうした中、健康保険組合連合会（健保連）が発表した「令和4年度健康保険組合の予算早期集計結果（概要）」によると、全国の健保組合の経常収支は2、770億円の赤字となる見通しで、前年度予算からは改善しました。これは、高齢者医療制度への拠出金が前年度予算よりも大きく減少したためです。しかしこの背景には、令和2年度の新型コロナウイルス感染拡大による受診控えに伴う高齢者医療費の一时的な減少や精算戻り等の影響があり、令和4年度限りの異例なケースと言えます。

令和5年度以降は、一时的な拠出金減少の反動に加え、団塊の世代が75歳以上に到達することで後期高齢者支援金の増加が確実視されており、今後急激な財政悪化は避けられない見込みです。

■収支のあらまし

厳しい情勢の中まとまった当健保組合の令和3年度決算ですが、収入面では、みなさまと事業主から納めていただいた保険料が約5億4千万

金の増加が響き、前年度よりは黒字幅が縮小する結果となりました。当健保組合としましては、今後も経費の削減等を実施し、健保財政の安定化と円滑な事業運営を推進してまいります。

*

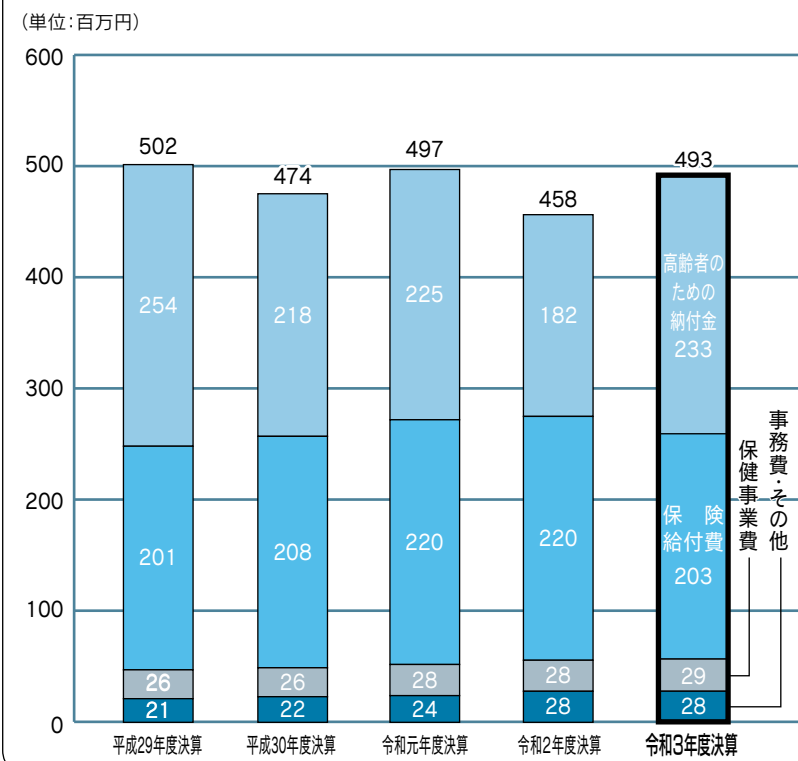
当健保組合では、健診を始めとしたさまざまな保健事業を行っています。生活習慣病は自覚症状がほとんど無いため、気づかないうちに進行しているケースが多くあります。こうした「病気の芽」を早期に発見し、速やかな治療につなげるためにも、

健診の受診は重要です。ぜひ積極的にご利用され、ご自身の健康維持にお役立てください。

■介護保険

当健保組合の介護保険分の決算は、介護保険収入が約5千3百万円、

単年度支出の内訳と推移（平成29年度～令和3年度）



円で、収入全体の約83%を占めています。支出では、みなさまやご家族（被扶養者）の医療費に充てられた保険給付費が約2億円となっています。また高齢者医療制度のための納付金は、約2億3千万円で前年度に比べて増加しました。この納付金は保険

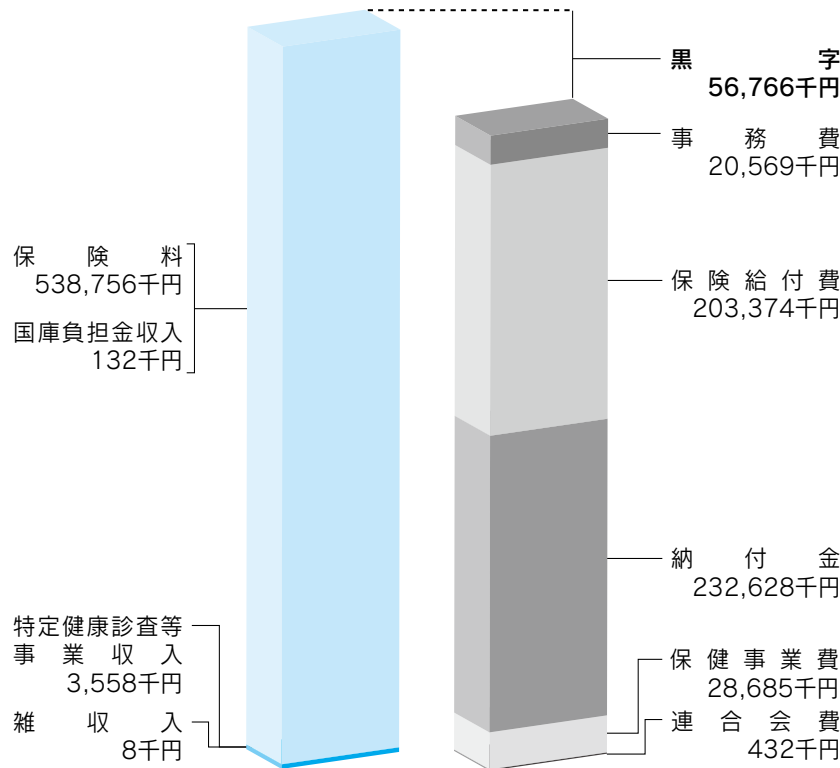
料の約43%に相当しており、健保財政にとって非常に大きな負担となっています。また、みなさまやご家族の健康増進を支援する保健事業には、左ページの事業に約3千万円を充て実施しました。まとめますと、前年度に引き続いての経常黒字となりましたが、納付

介護納付金が約5千4百万円となり、決算残金約9百万円は準備金、繰越金として積み立てました。※予算データ報告があった1、358組合の数値をもとに、令和4年4月1日時点に存在する1、387組合の財政状況を推計。

令和3年度決算（経常収支）の概要

経常収入合計 542,454千円

経常支出合計 485,688千円



令和3年度に実施した主な保健事業

●特定健康診査

- 特定健診
 - ・被保険者 35歳～
 - ・被扶養者 40歳～

●特定保健指導

- 積極的支援・動機付け支援

●保健知識のPR

- 機関誌『健保だより』の発行
 - ・9月、4月



- ▷医療費通知（隔月〈偶数月〉）
- ▷柔整リーフレット配布

●病気の予防

- 人間ドック（35歳以上の被保険者）
 - ・特定健診項目を含む。
- 市区町村でのがん健診補助（40歳以上の被扶養者）
 - ・胃・乳・子宮頸がん
- 婦人科健診（35歳以上の被保険者）
- インフルエンザ予防接種補助（延べ利用者321人）

●健康増進

- 体育奨励（新型コロナウイルス対策で実績なし）

●心身の保養

- 契約保養所の設置（利用補助。延べ利用者22人）

健診結果のなかで とくに注意したい検査項目

※基準値は、健診機関によって異なります。

身体測定



BMI

[体重(kg)] ÷ [身長(m)の2乗]で算出する肥満度の指標。

保健指導判定値

BMI 18.5未満、25以上

25以上 肥満

18.5未満 やせ(低体重)



腹囲

内臓脂肪の蓄積を判断する指標。

保健指導判定値

男性85cm以上、女性90cm以上

数値が高いと…

メタボの可能性Ⓞ

尿検査



尿糖・尿たんぱく

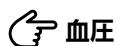
尿糖は、血液中のブドウ糖濃度が一定以上だと、ブドウ糖が腎臓で再吸収しきれず尿中へ出て陽性に。尿たんぱくは、腎臓に障害があるとたんぱく質が尿中に出現して陽性となる。

保健指導判定値 陽性

陽性になると…

糖尿病や腎臓疾患などの危険性Ⓞ

血圧測定



血圧

心臓が血液を送り出す圧力を測定する。

保健指導判定値

収縮期血圧130mmHg以上、拡張期血圧85mmHg以上

数値が高いと…

高血圧や動脈硬化の危険性Ⓞ

血液検査



空腹時血糖

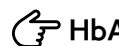
通常、空腹時は血糖値が下がるが、下がりづらいと糖尿病の疑いがある。

保健指導判定値

100mg/dL以上

数値が高いと…

糖尿病の可能性Ⓞ



HbA1c(ヘモグロビンA1c)

過去1~2カ月の血糖の平均的な状態がわかる、糖尿病診断の指標の1つ。低い数値の場合は貧血の可能性もある。

保健指導判定値

5.6%以上(NGSP値)

数値が高いと…

糖尿病の可能性Ⓞ



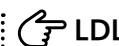
HDLコレステロール

善玉コレステロール。血管壁から余分なコレステロールを回収する働きがある。少ないと動脈硬化が進行しやすい。

保健指導判定値 40mg/dL未満

数値が低いと…

脂質異常、動脈硬化が進む危険性Ⓞ



LDLコレステロール

悪玉コレステロール。多いと血管壁に蓄積し、動脈硬化が進行しやすい。

保健指導判定値 120mg/dL以上

数値が高いと…

脂質異常、動脈硬化が進む危険性Ⓞ



中性脂肪

体内でもっとも多い脂肪。数値が高いと、脂質代謝異常が疑われる。

保健指導判定値 150mg/dL以上

数値が高いと…

脂質異常、動脈硬化、肥満、脂肪肝を招く恐れⓄ

健診知識 +α

「健診結果はオールAだから」って安心してない？
過去の健診結果と見比べて経年変化を確認しよう

40~74歳のすべての方が対象である特定健診では、身長や体重、腹囲、血圧測定のほか、血液検査と尿検査を行い、内臓脂肪の蓄積状況や生活習慣病のリスクの有無を調べます。健診結果が届いたら、過去の数値と比べて経年変化を見てみましょう。今回の検査値が基準値内でも、昨年よりも悪ければ、それは健康状態が悪化している可能性があります。健康状態を正しく知るためにも、過去の結果を保管して見比べることが重要です。

あなたの健診知識、それほんと？

健診結果で健康状態を正しく知ろう



健診結果が届いても
項目や数値まで細かく
見てなかったな

人間ドックや特定健診は、病気の早期発見だけでなく、予防に役立つこともできますが、せっかく受けても受けっぱなしにしているとその役目は果たせません。健診結果の中身をしっかりと確認して、改善する必要がある場合は今から生活習慣を見直しましょう。



時間がなくて
「要精密検査」なのに
放置しちゃった…



そういえば…
健診結果ってしっかり見たことなかったかも…

人間ドックや特定健診を毎年受けている方も、後日届く健診結果をきちんと確認していますか？ 健診結果には、検査項目や数値のほかにも各判定があり、今後の健康に対する指針が記載されています。流し読みせずに、生活習慣を見直すきっかけにしましょう。



健診結果は流し読みせずに
検査項目や基準値を把握しよう

健診結果の総合判定をチェック！

- A 異常なし**
 今回の検査では、異常は認められませんでした。悪化している値がなければ、現在の生活習慣を維持してください。
- B 軽度異常**
 今回の検査では、わずかに異常が認められます。油断せず、生活習慣を見直し、健康維持を心がけましょう。自覚症状があれば、早めに受診しましょう。
- C 要再検査・生活改善**
 病気へと進行する可能性のある異常が認められます。記載されている再検査時期に従って、医療機関を受診して、生活改善を行ってください。
- D 要精密検査・治療**
 精密検査や治療が必要な段階です。ただちに医療機関を受診し、医師による治療を受けてください。
- E 治療中**
 現在、治療中の項目です。結果の良し悪しに関わらず、必ず主治医に健診結果をお見せください。

※日本人間ドック学会「基本検査項目/判定区分」を参考。
※健診機関によって区分が異なる場合があります。

「リフィル可」欄で利用可否を確認してみよう！

リフィル処方せんは、「リフィル可」欄に医師のチェックが入っていないと利用できません。また、上限は3回ですが、医師の判断で2回になる場合もあります。なお、投薬量に限度が定められている医薬品（新薬、麻薬、向精神薬、湿布薬等）は、リフィル処方せんの対象外です。



服薬中に気になることがあれば薬剤師へ

リフィル処方せんの場合、2回目・3回目は医療機関の受診がないため、服薬中に気になったことや、症状の変化などは薬剤師へ相談してください。薬剤師は医師と連携していて、必要な場合は医療機関の受診をすすめてくれます。

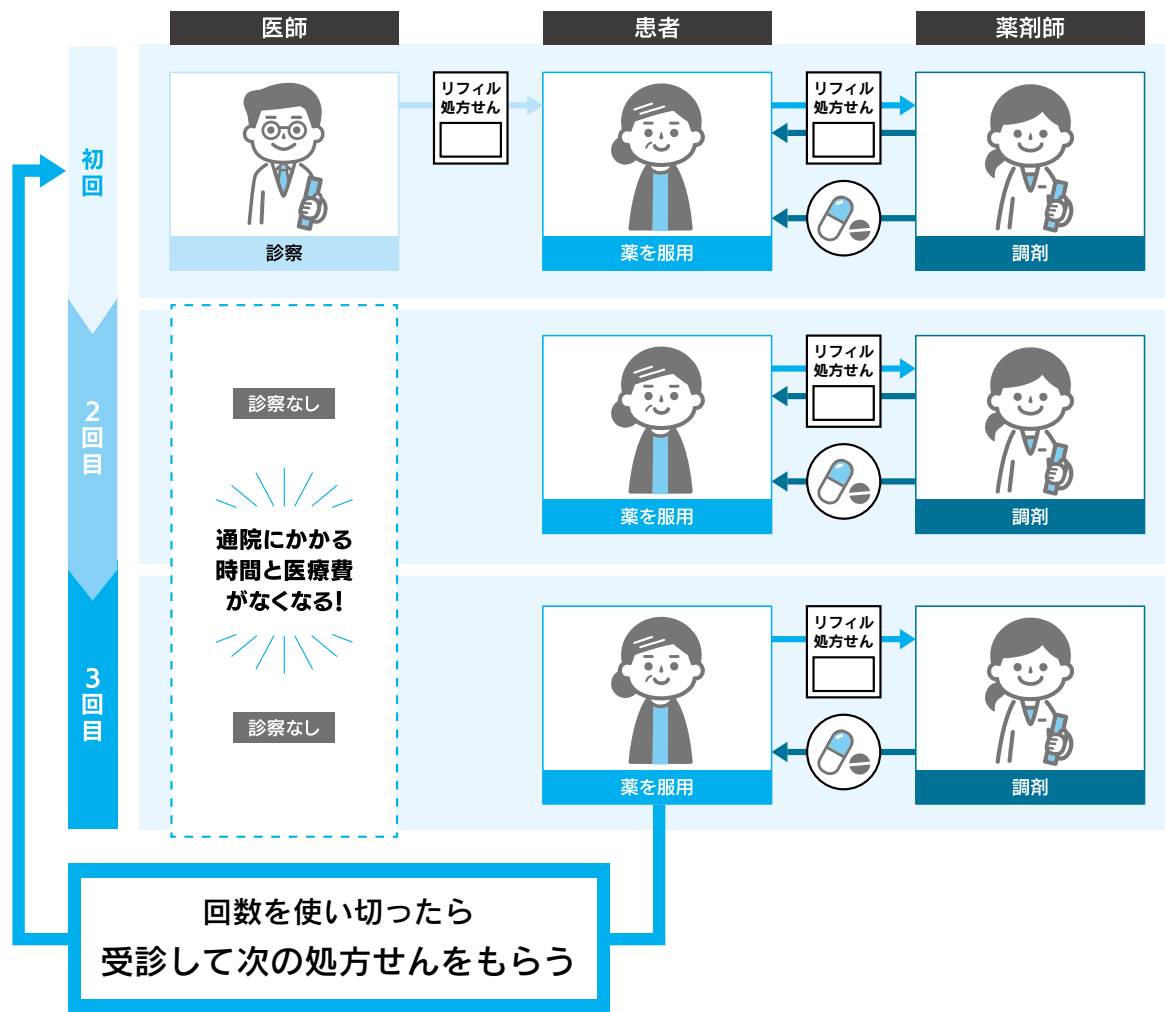
処方せんは大切に保管しましょう

リフィル処方せんは、同じものを3回使用します。2回目・3回目に薬を受け取る際にも必要になりますので、なくさないようにお薬手帳と一緒に保管しておきましょう。なお、期間が空くためカレンダーなども活用を。

一定期間、繰り返し使える「リフィル処方せん」を知っていますか？

令和4年度の診療報酬改定で、「リフィル処方せん」が導入されました。症状が安定している患者については、医師がリフィル処方せんを認めた場合、最大3回まで繰り返し薬局で薬を受け取ることができます。患者は、2回分の通院にかかる時間とお金の節約につながり、また受診回数が減ることで医療費抑制も期待されます。

流れがわかる！リフィル処方せんのしくみ



同じ薬を服用していて症状が安定している患者が対象に！

リフィル処方せんの対象となるのは、長期にわたって処方内容に変更がなく、症状が安定していると医師が判断した患者*です。対象となる疾患は、健康保険組合連合会の調査によると、アレルギー性鼻炎（花粉症など）や高血圧症、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病が主なものとして挙げられます。

薬をもらいに通院している方は、対象となる可能性が高いので一度医師に相談してみましょう。
*経過をみる必要がある場合は対象外です。



料理制作 ■ 藤原 朋未
(管理栄養士)
撮影 ■ 奥山 サトル
スタイリング ■ 大原 美穂

フライパンひとつで簡単! お手軽魚

魚料理は下処理が面倒だったり、何となく難しそう……と避けていませんか? 魚はヘルシーで栄養価が高いため、積極的に食べたいもの。

料理レシピ

*料理のエネルギー・塩分は1人分です。
*野菜類は皮をむく、ヘタや種を取るなどの下ごしらえをすませてからの手順を説明しています。



今回はフライパンひとつで簡単に作れ、不足しがちな栄養素もひと皿でバランスよくとることができる魚を使ったヘルシーレシピをご紹介します。



POINT

鯛ときのこのうま味を活かしたパスタは、フライパンひとつで簡単に仕上げています。鯛の身が崩れないように、優しく混ぜ合わせましょう。きのこに含まれるβ-グルカン^①は食物繊維の一種で、免疫細胞を活性化させる効果が期待できます。食感もよく、よく噛むことで食べすぎの防止にも。



POINT

主菜も副菜も同時調理がうれしいワンプレートごはん。七味唐辛子をふって、味わいに変化をつけてお楽しみください。鮭の色素成分であるアスタキサンチン^②は強い抗酸化作用があり、紫外線による目や肌へのダメージ抑制効果が期待できると考えられています。

●エネルギー 534kcal ●塩分 2.6g

シンプルながらも本格的な味わい

鯛ときのこのアクアパッツァパスタ

作り方

- 鯛は2~3等分の大きめのひと口大に切る。
- まいたけとしめじは食べやすい大きさにほぐし、エリンギは薄切りにする。パプリカは乱切りにし、Aのんにくは薄切りにする。
- フライパンにAを入れて中火で熱し、にんにくの香りがたったら鯛を入れて焼く。鯛の表面に火が通ったら、きのこパプリカを加えてさっと炒め合わせる。
- ③に熱湯を注ぎ、スパゲッティを半分に折って入れる。塩を加え、スパゲッティがくっかないように混ぜる。
- スパゲッティの表示時間の残り1分のところでブロッコリーを加えて加熱する。
- ⑤を煮汁ごと器に盛り、仕上げに黒こしょうをふる。

- 材料 (2人分)
- スパゲッティ……………180g
 - 鯛(切り身)……………2切れ
 - きのこ(まいたけ・しめじ・エリンギなど)……………合わせて150g
 - パプリカ(赤)……………1/4個(35g)
 - A にんにく……………1片
 - オリーブオイル……………大さじ1
 - ブロッコリー……………小6房(60g)
 - 熱湯……………600mL
 - 塩……………小さじ1弱(5g)
 - 粗びき黒こしょう……………少々

●エネルギー 500kcal ●塩分 2.9g

旬の秋鮭にみそバター味がマッチ!

鮭のみそバター焼きワンプレートごはん

作り方

- 鮭は塩こしょうをふり、下味をつけておく。
- れんこんは5mm幅の半月切りにし、小松菜は3cm長さのざく切りにする。
- フライパンにバターを入れて中火で熱し、鮭とれんこんを入れる。鮭の片面に焼き色が付いたら裏返し、ふたをして3分ほど蒸し焼きにする。
- ③に小松菜を加えてれんこんと炒め合わせ、しんなりしたら、合わせたAを加えて、全体からめる。
- 器にごはんと④を盛りつけ、お好みで七味唐辛子、いりごまをふる。ミニトマトを添える。

- 材料 (2人分)
- ごはん……………2杯分
 - 生鮭……………2切れ
 - れんこん……………1節(100g)
 - 小松菜……………1/2束(150g)
 - A みそ……………大さじ2
 - みりん……………大さじ1
 - 塩こしょう……………少々
 - バター……………10g
 - 七味唐辛子……………適宜
 - いりごま……………適宜
 - ミニトマト……………適宜

同じ症状で病院を“はしご”するなら …頼りになる「かかりつけ医」を持とう



ほかにも、各医療機関で検査料がかかったり、処方薬が重複したりと、医療費増加の原因になります。それを防ぐためには、自宅や職場などの近所に、患者の話をよく聞いて、わかりやすく説明してくれる「かかりつけ医」を持つことをおすすめします。健康に関する不安を気軽に相談でき、健康状態や体質を把握したうえで、専門医療機関への紹介も含め、適切な治療を受けられるなどの利点があります。信頼できるかかりつけ医を見つけて、医療費の「ムダ」をなくしましょう。

はしご受診は約2000円の損！

※患者の自己負担割合は右記の原則3割。

● 同じ医療機関に行った場合	
1回目	初診料：2880円
2回目	再診料：730円
計	3610円
● はしご受診をした場合	
1回目	初診料：2880円
2回目	初診料：2880円
計	5760円

同じ症状で複数の医療機関を受診することや「はしご受診」といいます。はしご受診では毎回初診料がかかるため、同じ症状で2回受診するだけでも医療費に大きな差が出ます。

「被扶養者認定」家族であっても条件がある 「被扶養者」の資格



ひふよびしゃにんてい
被保険者の配偶者や子どもなどが、被扶養者となるには条件が定められており、健保組合がその資格の有無を判定すること。収入や同居・別居などについての条件を満たしていれば、被扶養者として認められる。

被扶養者となった後も
条件を満たしていることが必要

被保険者が病気やけがなどで医療機関にかかったとき、医療費の7割(原則)は、健保組合が負担しています。一方、被扶養者は保険料の負担はありませんが、医療機関にかかったときは被保険者と同じように健保組合が医療費の7割を負担しています。

被扶養者にはこのようなメリットがあるため、被扶養者として認定されるには、親等数や収入、被保険者との同居・別居などについての条件を満たしていることが必要です。保険料をむだなく使うため、被扶養者認定後も、健保組合は被扶養者が加入資格を有して

いるかどうかの調査を、法律に基づいて行います(「検認」と呼ばれることもあります)。被扶養者が就職したり、パートやアルバイトとして働き始め、収入が一定の額を超えると被扶養者としての資格を失うので、被扶養者から外す手続きが必要になります。

令和4年10月からは、従業員数101人以上の企業を対象に、パート等で働く人の健保組合の加入条件が変更されます(下記「社会保険の適用拡大とは?」参照)。家族が新たに勤め先の健保組合で被保険者になった場合は、速やかに健保組合へ届け出をお願いします。

社会保険の適用拡大とは?

従業員数101人*以上の勤め先で働く人で、下記のすべての基準を満たした場合は、健保組合の被保険者として加入することになります。

*101人未満で社会保険の加入について労使合意を行っている場合も適用。

- ① 週の所定労働時間20時間以上
- ② 月額賃金8.8万円以上
- ③ 2カ月を超える雇用の見込みがある
- ④ 学生ではない ※休学中や夜間学生は加入対象。



刻露

コトノハの風景
五色沼
(福島県耶麻郡)

清

秀



●磐梯山噴火記念館 【地図⑥】
全国でも珍しい火山博物館。1888年に起きた磐梯山北側の水蒸気爆発の様子を、写真や模型で解説しています。爆発を再現した「磐梯山3Dワールド」(立体映像)は迫力満点。

詳細はこちらから
→ <http://www.bandaimuse.jp/>



●裏磐梯レイクリゾート五色の森【地図⑤】
自然探勝路の西側の入口付近にある猫魔温泉のリゾートホテル。日帰り入浴もでき、源泉かけ流しの天然温泉が楽しめます。赤褐色のにごり湯が特徴で、大浴場のほか、桧原湖を望む絶景露天風呂があります。

詳細はこちらから
→ <https://www.lakeresort.jp/>

●レストラン桧原亭 【地図⑦】
道の駅裏磐梯にあるレストラン桧原亭の会津山塩ラーメン(700円)。大塩裏磐梯温泉の温泉水を煮詰めて作った「山塩」を使用し、ミネラルたっぷりのまろやかな味が特徴。

詳細はこちらから
→ <https://michinoeki-urabandai.com/restaurant>



●毘沙門沼 【地図②】
五色沼最大の沼で、湖畔には売店やレストランがあります。五色沼では唯一、手漕ぎボート(冬季休業)もあり、湖上からの眺めもまた格別です。



●青沼 【地図④】 ●るり沼 【地図③】

※各施設の最新の営業状況等をご確認のうえ、お出かけください。

●裏磐梯ビジターセンター



詳細はこちらから → <https://urabandai-vc.jp/>

【地図①】
五色沼自然探勝路の東側入口にあり、裏磐梯の豊かな自然や探勝路の状況、動植物に関する情報などを発信しています。五色沼のマップも入手できます。



●五色沼自然探勝路

2016年にミシュラン・グリーンガイド1つ星に認定された五色沼湖沼群。アカマツなどの木々が生い茂る探勝路から、バラエティに富んだ湖沼の風景が満喫できます。

詳細はこちらから
→ <https://urabandai-vc.jp/trekking/1goshiki/>

五色沼湖沼群は、磐梯山の北麓、裏磐梯を代表する景勝地です。緑豊かな森の中に、毘沙門沼、青沼、るり沼など、明治時代の磐梯山の噴火により形成された、大小30余りの沼が点在。湖沼群をめぐる全長約4kmの自然探勝路が整備され、その一帯は磐梯朝日国立公園の特別保護地区に指定されています。

沼の水質は多様で、鉄、マンガン、ケイ素、アルミニウムなど水中に含まれる火山性物質により、湖面はエメラルドグリーンやコバルトブルーなど、様々な色彩美を見せます。それが「五色沼」の名の由来で、四季、天候、時間帯によっても色は少しずつ変化します。探勝路には休憩のできるベンチや展望台が設置され、散策にぴったり。磐梯山や水辺の風景だけでなく、ナナカマドなどの紅葉や、野鳥観察も楽しめます。

「刻露清秀」

…秋の景色のすがすがしいさま

東京鐵鋼健保組合の ホームページを開設しました！

当健保組合では、被保険者と被扶養者のみなさまへさまざまな情報をお伝えするため、今年7月にホームページを開設いたしました。

「保険証をなくしてしまった」「急な入院で高額な医療費がかかりそう…」など、健康保険に関するお悩みを簡単に調べることができます。さらに、申請書などもホームページからダウンロードすることができるので、より簡単に手続きが可能です！ぜひこの機会にアクセスしてみてください！

＼ホームページはこちらから！／
<https://tokyotekko-health.kenpo-web.com>
 Yahoo! やGoogleなどから「東京鐵鋼健保組合」で検索してください！

各種申請書のダウンロードはこちらから！

健保組合からの最新情報はこちらからご確認ください。

「医療費が高くなったとき」や「保険証を無くしたとき」など、キーワードごとに調べられます。

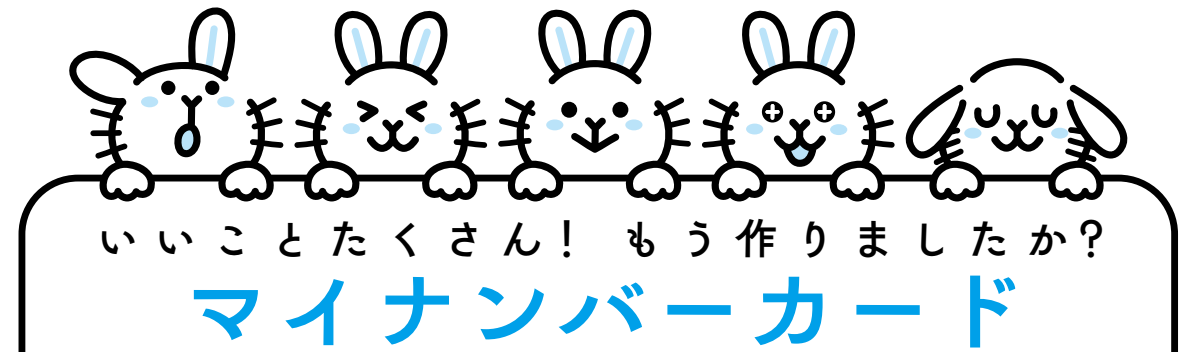
特定健診など保健事業に関する情報がまとまっています。

※ホームページの内容は、実際と異なる場合があります。

スマートフォンからもご覧いただけます！

すぐに調べたいときも、スマートフォンからアクセスできます。
ぜひブックマークに登録してご利用ください！

こちらから読み取って
今すぐアクセス！



いいことたくさん！もう作りましたか？

マイナンバーカード

マイナンバーカードはもう作りましたか？マイナンバーカードを取得することで、公的な身分証明書として使用できるほか、行政手続きが簡単になるなど、普段の生活がグッと便利になります。

マイナンバーカードがあると 本人確認書類として利用できる！

- 金融機関での口座開設などの際に、公的な本人確認書類として利用できます。
 - 住民票の写しや印鑑登録証明書などの各種証明書を、コンビニで取得できます。
 - 確定申告などの行政手続きを、オンラインで行うことができます。
 - 新型コロナワクチンの接種証明書(電子版)を取得できます*。
- *接種証明書を取得するには、専用アプリが必要です。海外用を発行する場合は、パスポートが必要になります。

マイナンバーカードは 保険証としても利用できる！

- 本人が同意すれば、今まで使用していた薬の正確な情報や過去の特定健診の結果を医師や薬剤師と共有できるため、より多くの情報に基づいた、よりよい医療を受けることができます。
- 限度額適用認定証がなくても、医療機関や薬局で限度額以上の一時支払いが不要となります。
- 確定申告書の作成時に、医療費通知情報がデータで連携できます。
- 転職した場合、新しい保険証が手元に届いていなくても、保険証として利用できます。

公的受取口座を登録すると 給付金などがスムーズに受け取れる！

- 今後の緊急時の給付金等の申請時に行政機関における口座情報の確認作業等が不要となるため、給付金等をより迅速に受け取れるようになります。

まだマイナンバーカードを お持ちでない方は…

「マイナンバーカード総合サイト」(<https://www.kojinbango-card.go.jp/apprec/>) から、マイナンバーカードの交付申請をすることができます。ぜひアクセスして、この機会に申請してみましょう！



保険証として利用するには 事前に申し込みが必要です

スマートフォンやパソコンで「マイナポータル」(<https://myna.go.jp>) にアクセスして申し込むか、セブン銀行ATMから手続きを行きましょう。ご自身のマイナンバーカードと、交付の際に設定した数字4ケタの暗証番号をお手元にご準備ください。





まずは30秒! ストレッチ前に腹式呼吸を

深くゆっくりと腹式呼吸をすることで、脳が休まり心身ともに疲労が回復します。目を閉じてあおむけになり、お腹に手をあてます。口から息を吐き、吐き切ったらあらためて鼻で息を吸い込みます。そのまま鼻で呼吸を続けて、手でお腹が膨らんだりへこんだりするのを感じたらOK。

呼吸を30秒、ストレッチを30秒の計約1分間を毎日続けましょう。



背中が伸びている感じも味わおう

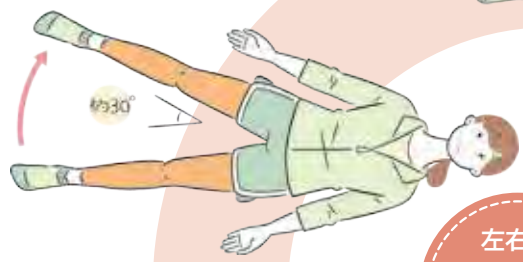
寝たままできるカンタン側屈 体のびのびストレッチ

1 あおむけの状態のまま、腕はリラックスさせて手のひらを上に向ける。脚は腰幅に開き、膝や足首の力を抜いた状態に。



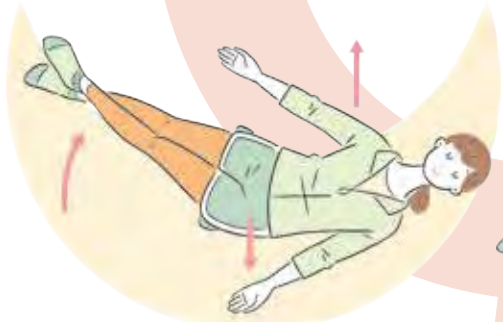
脚の力が抜けない場合は少し脚を揺らすと効果的

2 右脚を30度ほど外側に移動させる。右脚の位置は、お尻や体側に無理な力が入らないように調整する。



左右を入れ替えて15秒ずつ1日1回

POINT
伸びている体側に呼吸を送り、お腹を膨らませたり、へこませたりしましょう。体の内外から筋肉がほぐれて、リラックスできます。



体を三日月のような形に

3 右脚の上に、左脚のをせる。両方の脚をクロスさせたら、お尻を左に、上半身を右にずらす。このとき腰をそらさないように、下腹部に軽く力を入れながら上半身の位置を調整する。



肘は浮かさないように肩をしっかりと床につける

4 頭の上で両肘をつかみ、左の脇から腰にかけてのラインを十分に伸ばしながらキープして、3呼吸。両腕をほどいて3のポーズに戻り、2呼吸する。リラックスしたら、脚を元に戻す。

※痛みを感じたら、ストレッチはお休みしましょう。
私たちの体は、日々のストレスによって緊張しています。その緊張をおやすみ前にゆるめることで、心身ともにリラックスし、入眠しやすくなります。寝たままの状態ですぐにできる呼吸法とストレッチで、心も体もほぐしましょう。

Illustration / たかな かな