

大鳥ほけんの

第17号

イキイキ通信

本社

〒292-0067

千葉県木更津市中央1-3-24

電話:0438-23-4521

FAX:0438-22-6120

営業時間:月～土曜日(日祝 休)

午前9時～午後5時まで

千葉支店

〒264-0021

千葉県千葉市若葉区

若松町2135-10 5F-C

電話:043-231-7301

FAX:043-231-7302

営業時間:月～金曜日(土日祝 休)

午前9時～午後5時まで

季節の変わり目は要注意

風邪の予防・対策を万全に！

秋から冬にかけての季節の変わり目は、朝晩の気温の変化などから体調を崩し風邪をひきやすくなります。早めの風邪対策で冬を元気に過ごしましょう。

風邪薬の選び方

風邪の9割以上は風邪ウイルスが原因です。しかし現在のところ風邪ウイルスに効くお薬は開発されていません。風邪薬の目的は風邪を治すことではなく、風邪の症状を緩和することなので、風邪薬を選ぶ際は、症状に合ったお薬を選ぶことが、とても重要になります。

風邪とインフルエンザの見分け方

38℃以上の高熱があり、頭痛・鼻水・のどの痛みなどのほかに、筋肉・関節の痛みなど全身症状が強くあらわれるようならインフルエンザの可能性あります。また、インフルエンザ治療薬は発症から48時間以内に服用しないと効果がないといわれているため、インフルエンザの疑いがある場合は、早めに病院へ行きましょう。

「風邪かな？」と思ったときの対処法

栄養ドリンクを飲む

栄養を補給して弱った体力の回復をサポートしてくれます。休めないときにおすすめです。

「栄養ドリンク×風邪薬」を併用する際の注意点

風邪薬には鎮痛補助剤としてカフェインが含まれていることがあります。カフェインの過剰摂取にならぬよう、栄養ドリンクは「ノンカフェインタイプ」を選びましょう。

十分な睡眠

風邪気味のときには8時間以上の睡眠を目安に、体を温かくしていつもより早めに就寝しましょう。

体を温める食事を摂る

生姜粥など、体を温め消化のよい食事を摂りましょう。体を温めると免疫力が高まり、風邪の回復を早めます。

風邪のときはお風呂に入る？入らない？

風邪をひいたときは、お風呂に「入る」「入らない」で迷われる方も多いと思いますが、38℃以下の発熱なら入浴しても症状が悪化する心配はないといわれています。

ただし、長湯は体力を奪うので、入浴時間は10分を目安にし、湯冷めに注意しましょう。

地震・生保 控除証明書

2019年分の地震・生保の控除証明書はがきを10月に順次発送しております。「年末調整」や「確定申告」で所得控除を受ける際必要となりますので、大切に保管しておいてください。万一、紛失された場合は、再発行の手続きをとらせていただきますので、ご連絡ください。

『大鳥ほけんホームページ』はこちら

台風15号・19号により被害を受けられましたお客様に、

心よりお見舞い申し上げます。

今回の台風で建物、家財、お車に損害を受けられたお客さまは、

下記までご連絡をお願いします。

1. お電話でのご連絡先

■全てのお客さま

大鳥ほけん本社 電話:0438-23-4521

大鳥ほけん千葉支店 電話:043-231-7301

または担当者までご連絡をお願いします。

■建物や家財に被害を受けられましたお客さま

①損保ジャパン日本興亜でご契約のお客さま 0120-727-110

②旧日本興亜損保でご契約のお客さま 0120-250-119

■お車に被害を受けられましたお客さま 0120-258-110

2. 損保ジャパン日本興亜のホームページでも事故のご連絡は可能です。

<https://www.sjnk.co.jp/>

風邪予防に効果のある5つの習慣

1. うがい

うがいをする事で、口の中の細菌を減らし、さらにのどや鼻の粘膜を潤すことができるので、風邪予防に効果的です。手洗いと一緒に実践しましょう。

2. 手洗い

手についた風邪ウイルスは、水洗いだけでは落とせません。石けんを使って丁寧に洗いましょう。手洗いができないときは、アルコール消毒剤を手にすり込むのも効果的です。

3. マスク

マスクは、のどや鼻の粘膜を保湿し、風邪ウイルスの活動を抑えるのに効果的です。特に就寝中はのどが乾燥しやすいので、マスクをつけて寝るのもおススメです。

4. 水分補給

水分補給すると、のどや鼻の粘膜が潤い、繊毛活動が活発になって、風邪ウイルスの感染を防ぐことができます。できれば20～30分おきに少量ずつ飲むのが効果的です。

5. 歯磨き

口内の雑菌を除去することで、風邪ウイルスの侵入を防ぐことができるため、きちんと歯磨きをしましょう。

口座
引落日

損害保険 毎月26日
生命保険 毎月27日

※土日祭日の場合、翌営業日となります。

大鳥ほけん/メールによるお問合せ contact@ootori-hoken.co.jp



高齢者の「運転」に隠れる危険とは？

高齢者になっても車の運転をする人は多くいます。しかし、最近では、高齢ドライバーによる事故のニュースをよく耳にするようになりました。では、事故をおこさないためにはどのようなことに注意すればよいのでしょうか？

高齢者に事故が多くなる理由とは？

視界が狭くなる

視界が狭くなるにつれて、視界の外側からくる自転車や歩行者などと、交差点に入ったときや右折したときの出会いがしらの事故が多くなります。

ぼやけて見える

目は年齢と共に水晶体が濁っていつてしまうため、加齢と共に景色がぼやけて見えるようになってしまいます。ぼやけて見えてしまうと、信号や道路標識が多いところで誤認識や見落としをしやすくなってしまいます。



体の動きが鈍くなる

安全運転をしていても、歩道から子供が飛び出すなど突発的な事態になることが考えられます。その時にハンドルやブレーキの操作が遅れることで事故を起こしてしまうのです。これは交差点での左右折の場合にも同様に考えられます。



聴力が鈍くなる

周囲の音が聞こえにくくなることで、状況の感知や予測することが難しくなります。車のクラクションや緊急車両のサイレンの反応が鈍くなることで事故を起こしやすくなるのです。



運転する際の注意点

「事故を回避できる」という慢心をしない

ある調査によると、高齢者であるほど「事故を回避できる」と答える人が多い傾向にあるようで、この自信が交通規則よりも経験を重視し、事故に至る原因だと言われています。高齢者の交通違反では一時停止違反が非常に多い傾向があり、「徐行で十分」だという経験が違反へと繋がっています。

左折の巻き込みはよく確認する

狭い道で左折をするときは、ミラーだけでなく自分の眼でも確認しましょう。高齢者の場合は、視野が20～30代の半分以下になってしまいます。かつてはミラーでは見えていたものも、さらに狭くなってしまっているのが注意が必要です。



早めにライトを点灯する

暗くなると周囲の状況や、距離感や速度感などが分かりにくくなります。そのため、昼間よりも信号や標識、歩行者の見落としが増えるのです。薄暗い程度でも高齢者の場合は視界がぼやけてしまうため、若いときと同じように見えていないことが考えられます。暗くなる前にライトを点灯し、速度を少し落として安全運転を行いましょう。

シルバーマークの利用をすること

現在、75歳以上の方はシルバーマークを付けること、また70歳以上の方は表示することに努めるよう促されています。他の車の運転者はシルバーマークを付けた車を保護する義務が発生するため、運転に自信がない場合、70歳以上であれば積極的に利用した方が安全です。



運転免許返納制度

運転免許を返納するかわりに、運転経歴証明書が発行され身分証明書として利用できるほか、発行した地域によりさまざまな特典を受けることができます。

生保担当伊藤よりひとこと



生命保険料控除と個人年金保険

今年も早いものでもう10月。令和1年も残すところ二ヶ月余りとなりました。毎年の恒例となっている年末調整に向けて、保険料控除証明書も今月末から順次ご契約者の皆様に発送されます。以前と違い、介護医療保険料控除が新設され、一般生命保険料控除、個人年金保険料控除と合わせ、3つの控除が受けられるようになっています。

老後の必要貯蓄2千万円などという話も話題になりましたが、月1万円程度の個人年金保険でも控除も限度額いっぱい使えます。少しでも早く始めることが個人年金保険でトクをするポイントです。ご興味ございましたら、弊社担当者まで気軽にお声掛けください！

生命保険のご相談 プチセミナー開催も承ります



仲良しのお友達同士、お仕事仲間など、グループでのご相談も承っております。お茶を飲みながら、アットホームな雰囲気、生命保険のお得な情報をGETできます。

大鳥ほけんでセットでスムーズ！

自賠責保険（強制保険）

自賠責保険＝強制保険は、どこでつけても同じ保険料です。納税証明書とセットにして車検に出しましょう。



自賠責保険を
新規にご契約の皆さまに
粗品をプレゼント!!!



きのここと手羽先の煮物



材料 2人分

しめじ	1パック	しょうゆ	大さじ2
まいたけ	1パック（100g）	片栗粉	小さじ1
手羽先	6本	酒	大さじ3
にんじん	小1/2本	砂糖	大さじ1
だし汁	2と1/4カップ	しょうが	1かけ

①しめじとまいたけは石づきを切り落とし小房に分ける。手羽先は関節の先を切り落とししょうゆ少々をまぶす。

にんじんは皮をむき、縦半分にしてから乱切りにする。しょうがは皮をむき、せん切りにする。片栗粉は水小さじ1で溶く。

②鍋にサラダ油を中火で熱し、手羽先を入れてときどき返しながら焼く。途中ににんじんを加えて、肉に香ばしく焦げ目がつくまで炒める。

③酒・しょうゆ・砂糖を入れ、煮立ったらだし汁を加え、再び煮立ったら中火のまま15分煮る。しめじ・まいたけを入れ10分ほど煮たら、水溶き片栗粉を回し入れる。器に盛りしょうがをのせて完成。



しめじ・まいたけの栄養価



秋の味覚、きのこ。ボリュームがあるのに低カロリーでビタミン類やミネラル、食物繊維など栄養分がたっぷりと含まれています。

「肌トラブル」「二日酔い」な人には ぶなしめじ

最近の研究でブナシメジには、シジミの5倍から7倍のオルニチンが含まれているとわかってきました。アミノ酸の一種であるオルニチンには、アルコールの分解を助ける働きがあるだけでなく、脂肪を燃焼させる効果もあると言われています。また、オルニチンにはシミやシワ、目元、口元のかさつき、オイリー肌や肌荒れといった、あらゆる肌トラブルに効果があることが立証されています。

「とにかく美肌」の人には まいたけ

まいたけには肌荒れを防ぐビタミンB2、お肌の潤いを保つトレハロースをはじめ、シミやそばかすの原因となるメラニンの発生を抑えるチロシナーゼ阻害物質も含まれており、美肌効果やストレスが原因で起こる肌荒れを予防・改善する働きもあります。また、免疫力を活性化してくれる食物繊維の一種であるβグルカンという多糖類の含有量が、きのこ類でトップクラス。免疫力の活性化により、皮膚疾患、シワにたいしても有効なのだから。