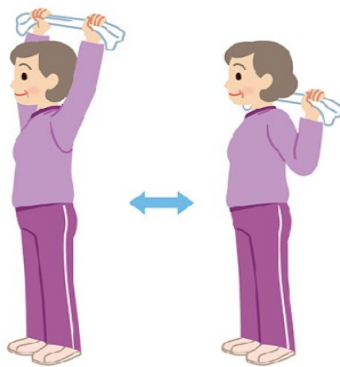


タオル1本で簡単にできるエクササイズ(*^-^+)

ジムに行くのはちょっと・・・道具を使うのは面倒くさいな・・・気軽にやりたいな・・・そんな時におススメ♪



- ① タオルを肩幅より拳2個分をあけて軽く持つ ※この時握っている手に力が入りすぎないように注意！
- ② 足は肩幅に開き背筋をまっすぐしながら少し前傾姿勢になる
- ③ タオルをピンと張りながら斜め後ろに引く ※この時手首が沿ったり返ったりしないようにまっすぐ固定！
- ④ 上下に10～15回をゆっくり行う ※この時肘と肘を後ろでくっつけるようなイメージで！
- ⑤ 肩甲骨が大きく動くのを感じながら呼吸を止めずにしっかり行う ※下げる時に息を吐きましょう！
- ⑥ 回数を増やすと疲労がたまり効果が半減するので1セット10～15回程度で行う ※各1分休憩し3セット行いましょう！

手首に力が入りすぎると前腕に負荷がかかります。背中が曲がると腰部に負荷がかかります。

背中に意識を集中させて頑張りましょう！！

ウォーキングと散歩の違い(/・ω・)/

	散 歩	ウォーキング
目的	主に気分転換のため行う	健康を維持するために行う
速度	時速3～4km	時速5～6km
消費カロリー	約240kcal	約360kcal
心拍数	約100～120回/分	約120～140回/分
歩数	約8000歩	約12000歩



※体重60kgで60分歩いた場合

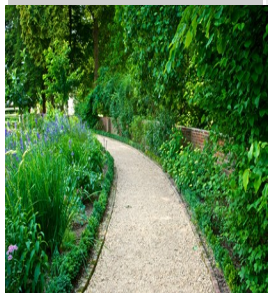
自賠責保険

大鳥ほけんでセットでスムーズ！



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!!!



歩くことは有酸素運動効果やストレス軽減効果が得られます♪
日常生活に是非取り入れましょう(^-^)



酵素風呂・・・ 実は夏に温浴がおススメなんです 【歴史】

酵素風呂の起源は日本にあり数十年の歴史があります。

1972年冬季オリンピック札幌大会の選手村で各国選手の体調管理のために導入されました。全身の筋肉がほぐれ、身体が温まると選手から大好評だったそうです。当初は健康の特別な療法として利用されていましたが、効果が広く認知されるようになり現在では世界でも注目されています。

【こんな方におススメ】

- ・冷え性を改善したい
- ・代謝を上げたい
- ・筋肉疲労がある
- ・美肌を目指したい
- ・ストレスを解消したい
- ・体質改善したい などなど

【効果・効能】

酵素風呂に入る事で汗と共に内々の老廃物を排出し、新陳代謝を活性化させます。15分～30分の温浴で代謝率はマラソンやエアロビクスの2時間分の運動量に相当すると言われています。また血行が良くなり美肌、美髪効果が期待できます。

免疫力が高まり、疲労回復や冷え性の改善に効果的です。

冷房の中で過ごすこの時期は末端が冷えるので夏の時期におススメです！ヒノキ酵素風呂や米ぬか酵素風呂などあるのでご自身に合った酵素風呂を是非♪



温暖化に負けない

健康な体を作ろう！

元気に過ごすために！！



暑さ対策！今から準備を！

暮らしに役立つ豆知識

医療機関に受診する際、マイナ保険証と従来の保険証の提示では診療報酬金額が変わります！従来の保険証を提示して受診した場合医療機関・調剤薬局ともに初診で4点多く加算されます。

また国の決まりにより土曜日12：00を超えてからの受診は50点の加算が入ります。これだけで数百円の費用負担が余計にかかることになります。

反対に同月内に同調剤薬局でお薬手帳を提示すると割引を受けれたり、総合病院などに隣接している調剤薬局では薬価自体が安価な場合もあります。少しでも費用を抑えて受診したいものですね(*^*)



高騰が続く電気代

5月電気料金（燃料価格の影響）

6月電気料金（補助政策の縮小・再エネ賦課金の値上がり）

7月電気料金（補助政策の終了）

毎月のように値上がる電気代に頭をかかえますよね・・・

電気代の高い電化製品トップ5を紹介します！

工夫して節電に心がけましょう！



1位 エアコン

☆節約Point☆

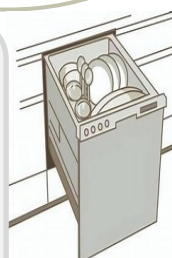
- ・モードは弱より自動 ・風向きは水平
- ・こまめにスイッチは切らない
- ・温度を下げるより風量を強くする



3位 食洗器

☆節約Point☆

- ・まとめて洗浄する
- ・乾燥は電気代が高い



4位 冷蔵庫

☆節約Point☆

- ・季節によって設定温度を見直す
- ・冷蔵室は空白
- ・冷凍室はぎっしり



2位 洗濯機

☆節約Point☆

- ・乾燥までの使用は洗濯のみの5倍以上の電気代がかかります



5位 照明器具

☆節約Point☆

- ・こまめに消す
- ・蛍光灯からLEDに切り替える



生保担当 伊藤のつぶやきコーナー

【円安と生命保険の話】
少し前は1ドル110円位でしたが瞬間に円安が進み現在は1ドル150円台後半になっています。
現在販売されている保険には外貨建て生命保険があり保険金もドル、保険料もドルで支払う仕組みのものも多く販売されています。
高利率を謳い、確かに国内の貯蓄型保険より利率は高いのですがこれだけ円安になると困ったことも起きてくるので注意が必要です。
保険料はドル換算で払いまですから、月払保険料100ドルの生命保険に加入した場合、1ドル110円であれば契約者の口座からは毎月1万1千円が引き落としされます。これが150円になれば毎月1万5千円です。今後ますます円安が進み、1ドル200円になったら毎月2万円の保険料になることになります。
このように外貨建て保険は保険料負担が想定以上に大きくなることもありまうから（為替リスク）検討する時は注意が必要です。
生命保険に関するご相談等ありましたらお気軽に担当者までお問い合わせください。



クーリングシェルター



あまり聞きなれない言葉かと思いますがまたの名を「指定暑熱避難施設」とも言います。

市町村が指定した施設であり熱中症特別警戒アラートの発表期間中に一般開放されます。

また「ひと涼みスポット」として開放している場所もあるようなので、この夏熱中症対策として上手に活用してみましょう！熱中症は晴れて暑い日だけでなく曇りや雨でも湿度が高い日は注意が必要です。

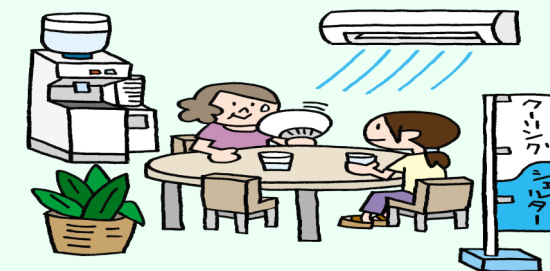
人体の熱収支に与える影響は

①気温 ②湿度 ③日射

こまめに水分・塩分補給を！！

また近年「暑さ指数」と表す事もあるようです。

(W B G T) (気温) (湿球温度) (黒球温度)
暑さ指数 = 1 : 7 : 2 とても複雑な計算方法ですが・・・



気温	暑さ指数	熱中症予防運動指針
35℃以上	31以上	運動は原則中止
31℃以上35℃未満	28以上31未満	厳重警戒(激しい運動は中止)
28℃以上31℃未満	25以上28未満	警戒(積極的に休憩)
24℃以上28℃未満	21以上25未満	注意(積極的に水分補給)

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

アンケートにご協力をお願いします。



アンケートにお答えいただいた方に
粗品を進呈いたします。



『大鳥ほけんホームページ』
はこちら



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