

# MitsuiSougou通信

## たった3分の全身運動！「ラジオ体操」の健康効果とは！？

### 今日から始めたい！ラジオ体操の健康効果

「最近、運動不足だし何か始めないと…」でもジム通いやジョギングはなかなか続かないですね。そこで、まずは「ラジオ体操」から始めてはいかがでしょうか。「いまさらラジオ体操？」と思われるかもしれませんが、たった3分で全身を動かすことのできる「ラジオ体操」には、いろいろな健康効果があるのです。ラジオ体操を継続的に実践している人を対象に全国規模の調査・研究を行った結果、「体内年齢」「血管年齢」「呼吸機能（肺年齢）」「骨密度」など、健康状態を示す数値が良好であることが明らかになっています。ラジオ体操を行っている人たちがより健康であることが、科学的にも裏づけられているのです！

### ラジオ体操の5つの健康効果

- ①全身運動による基礎代謝UP・血管年齢の若返り
- ②新陳代謝の向上による脂肪燃焼効果・体力年齢の若返り
- ③血行促進による首・肩のこり、腰痛の予防・解消
- ④屈伸運動や跳躍運動による骨粗鬆症の予防
- ⑤目標を設定することによる活動力の向上

★ラジオ体操は体の仕組みを基本に考察された体操で、一つ一つの運動に目的、狙いが定められている約3分で出来る全身運動です。

### ラジオ体操を効果UPするには

1. 全身を大きく動かす  
⇒動きが小さいと筋肉の伸びが不足し、負荷が不十分になります。  
身体を出来るだけ大きく動かし、全身の筋肉が伸びるように行いましょう！
2. 一つずつの動きを確実に  
⇒ラジオ体操は13種類の運動から構成されています。  
それぞれの運動を確実に行うことでより効果を高めることが出来ます。

### 1日3分の「ラジオ体操」を毎日の習慣にしましょう

「ラジオ体操」は、骨や関節、筋肉をまんべんなく動かすことのできる全身運動です。運動による全身への刺激は体の機能を高め、体力を増進させる効果が期待できます。起床後のストレッチやスポーツ前のウォーミングアップにも有効です。何事も継続は力なり。ほんの3分程度でできるので、「運動不足を解消したい」「健康のために運動習慣をつけたい」と考えている方はいますぐ生活習慣にプラスしてはいかがでしょうか。

### 【豆知識】「ラジオ体操」っていつから始まったの？

かんぽ生命の前身である逓信省簡易保険局が、1928年に「国民保健体操」という名前で制定したのが「ラジオ体操」の始まりです。ラジオ放送を通じて普及したことから「ラジオ体操」と呼ばれるようになりました。現在のラジオ体操第一が制定されたのは1951年、翌年には職場向けとしてラジオ体操第二も制定されました。

参考：日本郵政グループHP

## ◆知って得する保険の話◆ ～保険料控除制度について～

対象となる契約の払込保険料について、所得税と住民税の負担を軽減できる制度を保険料控除制度といいます。保険料控除制度では、その年の1月1日から12月31日までの1年間に払い込まれた保険料の一定額を課税所得から控除することができます。保険料控除制度には地震保険料控除制度と生命保険料控除制度、社会保険料控除、小規模企業共済等掛金控除の4種類があります。

ぜひ、生命保険や地震保険、iDeCo(個人型確定拠出年金)へのご加入をご検討下さい。  
「ちょっと聞いてみたいな」ということがございましたら、どうぞお気軽にお声掛け下さい。



## 安全運転アドバイス

秋半ばになると、紅葉なども始まり観光シーズンを迎えます。観光地には、日常走行する道路とは異なる注意点があります。そこで今回は、観光地の道路を安全に走行するためのポイントについてまとめてみました。



### 他車に対する注意点

観光地では、その場所の道路を初めて走行するという車も少なくありません。そのため道を間違えて急停止したり、急な進路変更をする車もあります。また、カーナビに気をとられて周囲に対する注意が薄れている場合もあるため、他車の動きをよく目を配りましょう。なお、レンタカー(ナンバープレートが「わ」または「れ」で表示されている車)は、道に不案内なことに加えて、車の操作などにも慣れなおそれがありますので、車間距離を長くとるなどして、不測の事態に備えましょう。

### 自転車に対する注意点

観光地を走る自転車の中には、レンタサイクルを利用する観光客も多くいます。道路を歩く観光客と同様に、目的地を探したり、周囲の景色を眺めながら走行していることが多く、中には「ながらスマホ」などの禁止行為をしている場合もあります。前方に自転車が走行しているときは、速度を落とし車間距離をとるとともに、無理に追い越したり追い抜くのは控えるようにしましょう。

### 狭い道路での注意点

観光地には狭い道路もあります。狭い道路で対向車とすれ違うときは、自車が停止して相手を先に行かせるようにしましょう。狭い上り坂で対向車とすれ違うときは、待避所がある場合は、待避所のある側の車がそこに入って相手に道を譲り、待避所がない場合は、下りの車が停止して上りの車に道を譲りましょう。



iDeCo(個人型確定拠出年金)とは、将来にそなえて  
自分で作る私的年金の制度のことです！

iDeCoとは、公的年金(国民年金・厚生年金)とは別に給付を受けられる私的年金制度の一つです。公的年金と異なり、加入は任意で、加入の申込、掛金の拠出、掛金の運用の全てをご自身で行い、掛金とその運用益との合計額をもとに給付を受け取ることができます。節税しながら資産形成ができ、少額からでもはじめるので、投資経験がない方にも将来のお金の準備をする方法としておすすめの制度です。公的年金と組み合わせることで、より豊かな老後生活を送るための一助となります。

三井総合保険事務所はiDeCoの加入手続きのお手伝いをしています。  
詳しい内容のご照会や資料請求など、お気軽にご相談ください！



資料請求は  
こちら

### ◆おいしいレシピ◆ ～さつま汁～

闘鶏が盛んだった江戸時代に、負けた鶏を使って野菜といっしょに煮込んで食べたのが始まりとされます。“さつま”とは闘鶏に使われた「薩摩鶏」に由来しますが、「南ばん汁」という別名もあります。

【材料】2人分

- ・鶏肉(骨付きぶつ切り) 150g ・さつまいも 150g ・大根 60g
- ・にんじん 40g ・さつまあげ 2枚 ・水 2と1/2カップ
- ・白みそ(辛口) 40g ・ごま油 大さじ1/2
- ・しょうが(あられ切り)、万能ねぎ(小口切り) 各適量

【作り方】

1. さつまいもは輪切りにし、水にさらしてアクを抜く。  
大根とにんじんは7～8mm厚さのいちょう切りにする。さつま揚げは半分に切る。
2. 鍋にごま油をなじませ、鶏肉と1)の野菜を炒める。水を加えてアクを取りながら煮込み、さつま揚げを加えてみそを溶き入れる。器に盛り、しょうがとねぎを散らす。

