

セカンドライフを充実させる

けんこう宅配便



2015-3
第10号

日産自動車健康保険組合

<http://www.nissan-kenpo.or.jp/kenpo/>

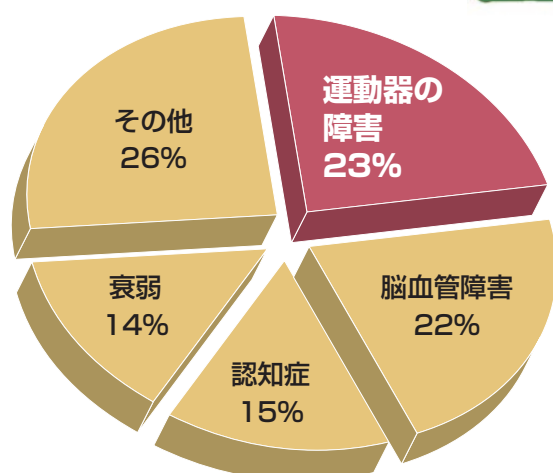
いつまでも
元気に歩きたい

ハイキングで 心も体も健康に

日ざしが温くなり、
早咲きの花が開花し始める季節。
特別なトレーニングをしなくても、
手軽に楽しめるハイキングは、
新鮮な空気とすばらしい景色に
心と体のリフレッシュが
期待できます。



■要支援・要介護に
なった要因



歩く習慣はロコモ対策にも
有効です！

「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」は歩行
や日常生活に支障をきたす運動器の障害で、
進行すると要介護のリスクが高まります。日
ごろから歩いてロコモ対策をしましょう。

対策は中面へ





安全第一！

ハイキングの極意は

しっかり準備し、1歩1歩、無理せずに

春のハイキングは場所によっては残雪の可能性があり、道の舗装状態などによって難易度も変わります。自然を存分に味わうためにも、無理のないコースを選び、けがや体調に十分に気をつけてください。

極意① しっかり準備！

道具・装備は自分の体に合ったものを選択！ 事前の体づくりも重要

ハイキングでは長時間歩くため、靴は必ず自分の足に合ったものを用意。いきなり長い距離を歩くと筋肉疲労やけがをしやすいため、日ごろからウォーキングなどで体を歩くことに慣らし、当日は準備運動をしてから臨んでください。



✓ 持ち物チェック（雪のない時期・日帰りの場合）

- | | | |
|--|----------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ ザック | ☐ 手袋 | ☐ ビニール袋 |
| ☐ 靴・靴下 | ☐ 水筒 | ☐ ティッシュ |
| ☐ 防寒具・着がえ | ☐ 行動食・非常食 | ☐ ホイッスル |
| ☐ 雨具（レインウェア・折りたたみ傘） | ☐ 時計 | ☐ 救急用品・常備薬 |
| ☐ 帽子 | ☐ 携帯電話 | ☐ ビニールシート |
| ☐ サングラス | ☐ 地図・コンパス | ☐ ストック |
| ☐ ヘッドライト | ☐ タオル | ☐ 健康保険証 |

極意② 1歩1歩！

歩幅は小さく、 ゆっくりと

歩き方によって足腰への負担を最小限に抑えることができます。歩幅を小さくゆっくり歩くことで、エネルギーの消耗を防ぎ、転倒のリスクも軽減します。ひざが痛みやすい人はストックなどを活用するのもよいでしょう。

●上りは重心移動で進む

まっすぐ立った状態から体を前に傾けることで自然に重心が前に移動し、余計な筋力を使わずに済みます。

●下りは足裏全体で着地

つま先やかかとから着地すると滑りやすいので、足裏全体で着地するように心がけてください。

●定期的に休憩を入れる

休憩は30分～1時間の間隔で定期的にとり、意識して水分や行動食をとるようにしてください。



極意③ 無理せず！

自分のペースを守り、 途中でも引き返す勇気を

天候が急変したり、往路で予想以上に時間がかかったり、不安を感じたら無理に先へ進もうとしないでください。復路まで考えて体調に気をつけ、不調を感じたら潔く引き返しましょう。経験を積んでいても過信は禁物です。



山の事故・けがに気をつけて自然を楽しもう

山などの自然の中を歩くときは、危険と隣り合わせになることもあります。注意を払っていれば防げる場合も多いので、マナーを守り、思わぬ事故やけがに巻き込まれないようにしてください。

遭難に注意

登山で遭難する原因の多くは「道迷い」です。地図で現在地を確認しながら、道に迷ったらわかる場所まで引き返してください。

動植物に注意

現地に生息する動物や植物は見て楽しむだけにしてください。さわるとけがをしたり、環境そのものを壊すおそれもあります。

災害に注意

春先の山は雪解けによって雪崩の危険性も高くなります。事前に管理局などで最新の情報をチェックしておきましょう。

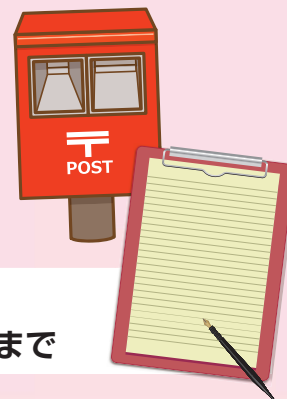


日産健保からのお知らせ

●「けんこう宅配便」アンケートにご協力をお願いいたします

今年度も「けんこう宅配便」をご覧いただきありがとうございました。つきましては、健保活動について皆さまのお声をいただくアンケートを実施いたします。

アンケート用紙をご記入のうえ、同封の返信用封筒（切手不要）に入れ、ポストへ投函してください。 **健保到着日：平成27年4月15日(水)まで**



●日産健保の保養荘を利用しませんか●●●

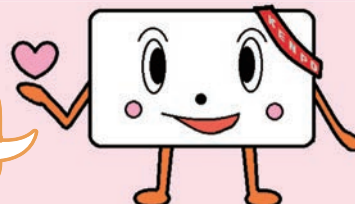
静岡県の伊東荘 2015年4月
リフレッシュオープン!

栃木県、神奈川県、愛知県、**静岡県**の4か所に保養荘があります。

平日 メンバーお1人様 1泊2食付 5,000円代～（場所、曜日などで異なります）

※メンバーとは？…従業員とその家族（日産健保の被扶養者、従業員の配偶者、従業員の両親、配偶者の両親、配偶者の扶養する実子）です。

従業員の方が一緒に出かけられず、ご両親様のみでもメンバー料金でご利用いただけます。



★保養荘の詳細については、お電話（☎ 045-461-5385）または、日産健保HPでご確認ください。

日産健保

検索