

セカンドライフを充実させる

けんこう宅配便

2015-11

第12号

日産自動車健康保険組合

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

健康長寿に向けて

今日が一番

若い!!

「〇〇が痛いから」

「今やらなくていいことだから」等の理由で
家事や外出が減ってはいませんか。

心身の不調が続く場合は

「生活不活発病」(せいかつふかっぱつびょう)

かもしれません。

“今日が一番若い”です!

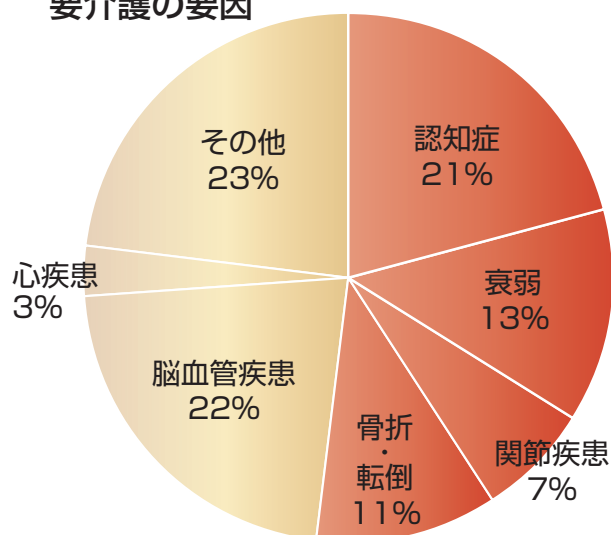
今日を1日活発に。

その活発な1日を継続し、

はつらつとした生活を目指しませんか!



■生活不活発病が関係する
要介護の要因



■ = 生活不活発病に関係

せいかつ ふ かっぱつびょう

生活不活発病とは

日々の生活の不活発が原因で、筋力や心肺機能などが低下することです。「動かない」状態が続くとさらなる心身機能の低下を招き、「動けない」状態となるため、認知症や寝たきりになる危険性も増えます。

注意点と対策は中面へ



「不活発」から 「活発化」へのチェンジが 不調改善へのカギ

持病があったり年齢を重ねていくと、不活発になる傾向が強くなります。
生活不活発病は一度起こると回復に時間がかかるため、
予防と早めの対策が肝心です。



生活不活発病の症状（例）

- 心肺機能の低下
- 筋力低下
関節が動きにくい
- 食欲不振
便秘
- 腰痛
- ひざ痛
骨粗しょう症
- 意欲低下
不眠
立ちくらみ



気分の「落ち込み」にも要注意

人によっては、退職などの環境変化や加齢・病気による体調の変化をきっかけに、気分が落ち込み、うつ状態になることがあります。物忘れなど認知症のような症状が出ることもありますので、異変が続くようであれば、早めに専門医もしくはかかりつけ医に相談してください。

生活不活発病対策のカギ



① 体操などで筋力強化

ひざや腰などの関節の痛みは、毎日簡単な体操を行い筋力を強くすることで、痛みが和らぎます。「痛いから」と活動を制限せず、適度に動かしていくことが大切です。

※最初は痛くない箇所をゆっくり動かすことから始めましょう。徐々に痛みのある箇所も、毎日少しずつ挑戦してみてください。



② 正しい生活リズムをつくる

体を動かすとよい睡眠や食欲を促し、整った生活リズムが活発な動きを支えます。運動と併せて、規則的な起床・就寝と肉や野菜などのバランスのとれた食事を心がけてください。

③ 積極的な社会参加

市(区)町村では、介護予防のための運動教室をはじめ、さまざまな教室を開催しています。運動に限らず、絵画や歌など趣味のサークルに参加するのもよいでしょう。そうした仲間とのつながりは、生きがいづくりにもつながります。



適正受診のために 2

はしご受診は体と医療費の負担増加につながります

同じ病気やけがの治療で次々と医療機関を替えて受診する「はしご受診」は、**医療費が余計にかかる**だけでなく、**治療が振り出しに戻り、体への負担も大きく**なります。

はしご受診をすると…

●初診料が
その都度かかる

●同様の検査が
繰り返される

●薬の重複などによる
副作用のおそれがある

●病気の経過を観察で
きないため、治療に
無駄な時間がかかる



はしご受診しなかった場合

1回目	初診料	2,820円+検査料等
2回目	再診料	720円
3回目	再診料	720円
初・再診料の合計		4,260円

はしご受診した場合

1回目	初診料	2,820円+検査料等
2回目	初診料	2,820円+検査料等
3回目	初診料	2,820円+検査料等
初・再診料の合計		8,460円

※上記には健康保険が適用されます（全国健康保険協会ホームページ資料より）

医療機関を替えたいときは、医師に相談を

もし医療機関を替えたい場合は自分の判断で替える前に医師に相談し、紹介状をもって「転院」してください。

現在の治療や検査結果に疑問があったり、他の医師の意見を聞きたい場合は「セカンドオピニオン」を申し出るのもよいでしょう。紹介状には費用がかかりますが、初診時の特別料金加算や検査等の重複がなくなるので、結果的に医療費の節約になります。

