

セカンドライフを充実させる

けんこう宅配便

第15号

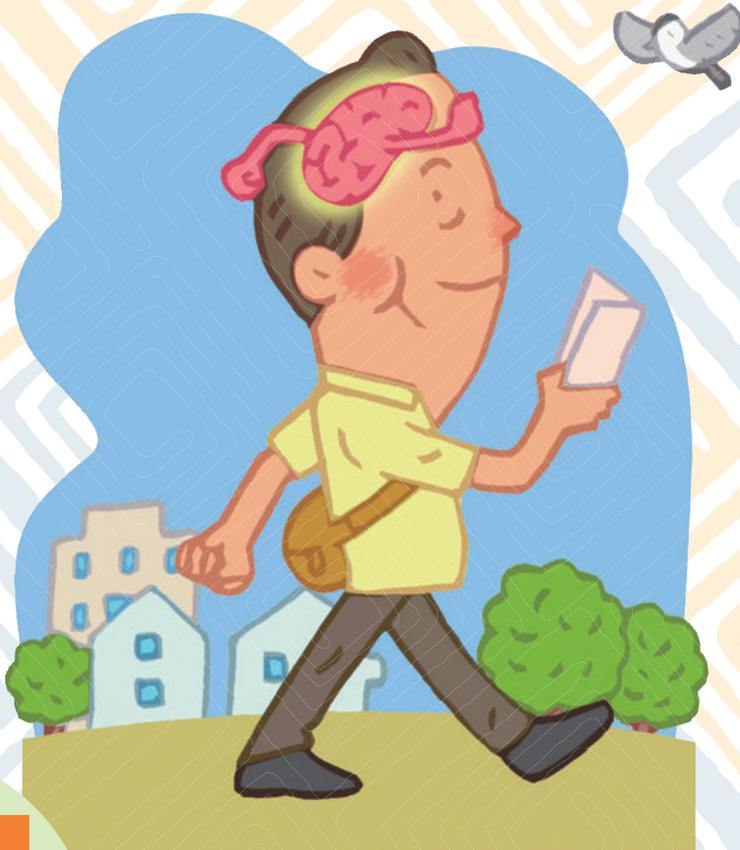
日産自動車健康保険組合

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

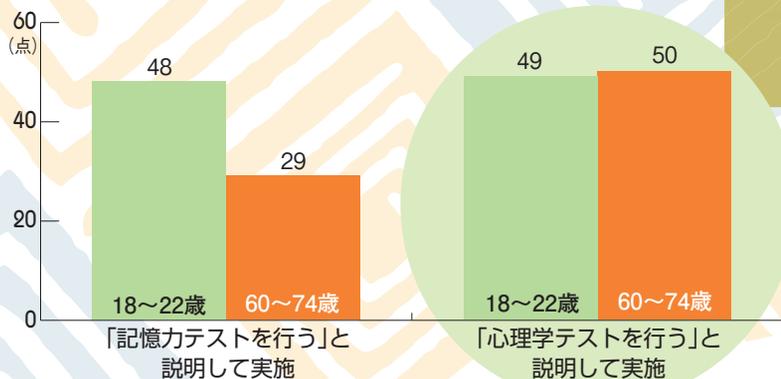
記憶力低下は 年のせい？

毎日の習慣で
脳は若返る！

記憶力は年齢とともに低下していくと思いませんか。実はその思い込みこそが記憶力を低下させる原因に。さまざまなことに興味を持って脳を積極的に活用することで、いくつになっても脳の力を鍛えることはできるのです。



■事前の伝え方によって記憶力テストの成績が変わるという実験結果も！



まったく同じテストでも事前に「記憶力テストを行う」と説明すると、60~74歳の成績が下がる。これは日頃“年のせいで記憶力が低下している”と脳に思い込ませているためと推察される。

具体的な対策は中面へ



ココロ ココロ テクニック テクニック カラダ カラダ 「心・技・体」のアプローチ で今日から脳をフル活用！

脳は刺激を受けることで活発に動き、機能の維持・向上が図られます。日常生活における「心・技・体」の3つのアプローチで、常に新しい刺激を脳へ与える工夫をしていきましょう。



積極性を持って刺激を探求

- 人と会話をするときは、脳がフル回転して多くの刺激が生まれます。積極的なコミュニケーションは心だけでなく脳も元気になるのです。
- 家事を積極的に行うことで得られる達成感や役割を担うことも、脳の活性化に効果的です。

技

脳の怠けグセをストップ！

- 同じことを繰り返していると思考などもマンネリ化します。聞く、手を動かす、覚えるなどの異なる作業を同時に行い脳を働かせましょう。
- ニュースを見るときなどは、展開を先読みしながらその様子を具体的にイメージ。物事の原因と結果を関連付けて考えることで脳が鍛えられます。クイズ番組なども考える力が養われます。



健康な体づくりは健康な脳をつくる

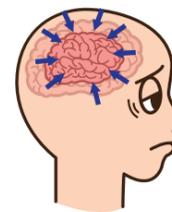
- ジョギングやウォーキングなどの有酸素運動は、脳全体の衰え防止に有効とされています。継続的に体を動かし、体と脳の活性化を。
- 食べ物をよく噛むことは、消化吸収を良くし、早食いを防いで肥満予防にもなりますが、脳に刺激を与え活性化させる効果もあります。

ウォーキングを行う場合の +α

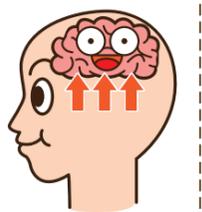
周囲の街並みを観察しながら歩き、発見したことを思い出しで記録することで、より脳が活性化されます。ウォーキングイベント等は特に有効ですね。

体

脳の活性化は認知症予防にも有効！



認知症のおよそ50%はアルツハイマー病によるものとされています。近年の研究で、適度な運動、家族や友人とのコミュニケーションがアルツハイマー病発症のリスクを下げる事が分かっています。また、高血圧、高コレステロール、糖尿病などの生活習慣病はアルツハイマー病発症のリスクを高めることから、生活習慣病の発症・重症化を防ぐことも認知症予防のためには重要といえます。



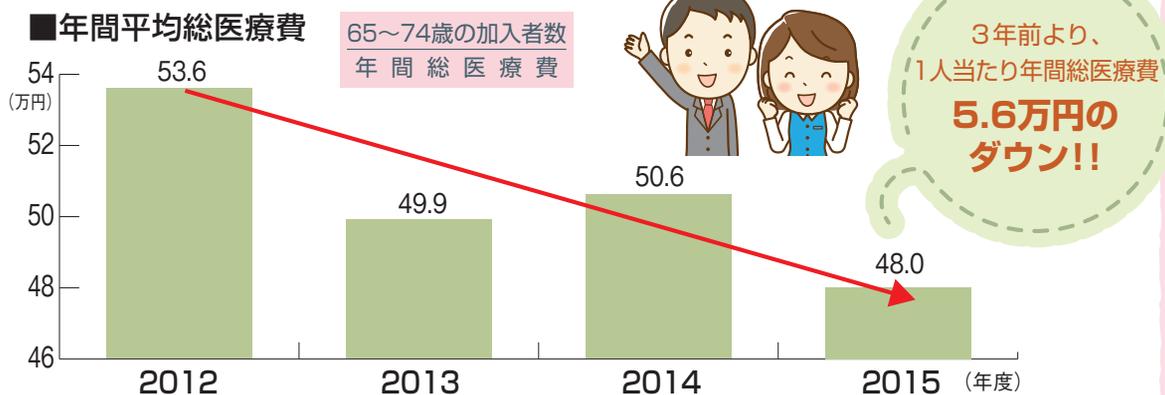
65～74歳

日産健保の年間総医療費が下がりました

近年、国民の総医療費は増え続けており、このままでは世界に誇る日本の“国民皆保険”の存続が危ないとされています。

しかし、下のグラフのとおり日産健保の65～74歳の医療費は2015年度こんなにダウンしました！これは、**皆さまの健康意識の向上で大幅な医療費削減効果が表れたものと思われ**ます。

日産健保は、皆さまの豊かな生活を願い、今後もさまざまな情報提供を行い、皆さまの健康維持にお役立ていただけるよう努力いたします。



健康診断を必ず受けましょう

“いつも病院に行っている”では健康診断を受けたことになりません。
日産健保の健康診断を必ず受けてください。

何を受ければ
よいの？
という方へ

<日産健保の健診制度>

- 基本的な検査項目だけでよい
- お金をかけたくない
- 近くのかかりつけ医で受けたい

- 基本的な健診+乳がん検診なども受けたい
- 基本的な健診+胃がんや大腸がんなどの検診も受けたい

特定健診
(無料)



レディースドック
(原則2割負担)

3月にご自宅へ
郵送した健診案
内冊子をご確認
ください

※そのほか、人間ドックや脳ドック、歯科健診の費用補助も行っています。

詳しくは「日産健保健診担当」へお問い合わせください。TEL：045-461-2353