

季刊誌 [スマートライフNTT Kenpo]

Smart Life

NTT Kenpo

2011
vol.2

連載

ドクター相談
保健事業の部屋
健康レシピ

目指せSmart Life!

紅葉狩り&ウォーキング p.6

保養所めぐり

大規模リニューアルのご案内 p.8

健保Information

交通事故の多発シーズンです p.14

特集

NTT東日本 関東病院様 訪問レポート

国際病院評価機構 (JCI) の認証を取得

特集: NTT東日本関東病院様訪問レポート

**国際病院評価機構 (JCI) の認証を取得
 「安全で質の高い医療」が国際的に認められました** …… 3

目指せSmart Life!

秋晴れ! 出かけませんか?
 紅葉狩り&ウォーキング …… 6

保養所めぐり

3つの保養所が驚きの大変身!
 寛ぎと非日常のおもてなし空間へ …… 8

ドクター相談

全身不調を呼ぶ眼精疲労に要注意! …… 11

保健事業の部屋

健康セミナー密着レポート …… 12

健保Information

気をつけて! 交通事故の多発シーズンです! …… 14

健康レシピ

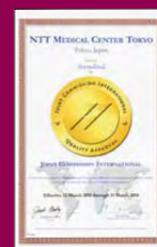
食物繊維たっぷりのきのこのこの鍋物 …… 16



NTT東日本関東病院は今年3月、国際病院評価機構 (JCI) が実施する国際認証病院の認証を取得しました。国際的な観点から、病院の安全管理や医療の質のレベルの高さが認められたわけです。編集部では落合慈之病院長を訪ねて、この快学の意義をうかがいました。



NTT東日本関東病院
 落合 慈之 院長



NTT東日本関東病院が国際病院評価機構 (JCI) の認証を取得

**安全で
 質の高い医療」が
 国際的に認められました**

**世界に通用する病院と
 医療者の育成**

JCIの認証取得おめでとうございます。

認証を目指されたきっかけはなんだったのですか?

落合院長 私には医学生の時からずっと「国際化」への思いがありました。2000年に現在の新しい病棟ができたのですが、私が院長になった2002年頃、ある外国人記者が新聞に「東京には病気になった時かかる病院がない。日本の病院は不潔でプライバシーが守られず、個室が少ない」と書いていました。私は日本の医療者としてそんなことを言われるのは悔しいし、外国人の患者さんにも病院へ来てほしいと思っていました。その時、

アメリカの有名なメイヨークリニックに留学した経験のある現歯科口腔外科部長の斎藤健一先生が、「ここはメイヨークリニックに負けないほどの施設だから、もっと国際的な病院にしましょう」と提案されました。そこで努力してみると、この病院の外国人の利用も増えてきたのです。

外国人の患者が増えてきた理由は、当院が安全で質の高い医療を提供してきたからだという思いがあったのですが、そのうち、自分たちが良いと思っていても国際的な視点から評価を受けないと、世界から相手にされなくなり「ガラパゴス化」してしまうのではないかと、という危惧を持ち始めました。私たちは真剣に国際化に取り組んでいましたので、自分たちのレベルの高さを

ご確認ください

転居により住所が変わったときは、必ず健康保険組合に届出の登録住所の変更を行いましょ。住所変更がされないと、本誌のほか、年金定期便等の大切なお知らせが届けられなくなってしまいます。なお、住所変更の手続きは、お勤め先の厚生担当へご確認ください。



証明しようと思い、JCI認証取得を目指すこととしました。そして、JCI認証が取得できれば、日本人のみならず、日本に在住の外国人患者さんにもより安心して受診していただけたと考えていたのです。

また、当院では非常に優秀な若いドクターや看護師が頑張っている。いつか海外留学する機会が出てくる人も多いでしょう。すると、JCI認定の病院で働いた経験があれば、外国に行っても国際的医療人として振る舞うことができるだろうと思いました。これらがJCI取得のキッカケでした。

もともとあった医療安全のベース

JCIの認証取得は、きわめて短期間に実現したそうですね？

落合院長 昨年6月から準備を始めて、今年3月に認証を取得しました。普通は2~3年かけて取得の準備をするといわれ、JCIからは当初「そんな短期間での取得は無理」と言われていました。しかし、当院では、従来から看護師を中心とした医療安全についての取り組みが進んでいるという自負もあり、認証のベースになる資質は十分にありました。約20名のメンバーでプロジェクトチームを組み、3月の認証に漕ぎつけました。

海外ではJCIの認知度は高いのでしょうか？

落合院長 アメリカの医療保険は日本のように国民皆保険ではなく、個人が民間保険会社と契約しています。民間保険会社は信頼度の低い病院に対する支払いを保険でカバーしてくれません。そこで、アメリカでは多くの

病院がJCIの認証を取得しており一般の人たちの間でもJCIは広く認知されています。

日本では多くの企業がISOの認証を取得していますが、それと同じように考えていただければ分かりやすいと思います。

NTTの名に恥じない病院として

患者や被保険者にとって、

JCIの認証取得はどんなメリットがありますか？

落合院長 医療安全のために、実際の医療現場には態度、手段、ルールで示さなければならないものがたくさんあります。例えば私たちは従来、患者間違いをしないために名前をフルネームで呼んで確認することでOKとしていました。ところがJCIでは「同名同名の人もいますので、誕生日も入れて2点で確認をください」と指導されています。そのため注射の度に「お名前を教えてください」さらに「誕生日を教えてください」と確認するようになりました。最初は患者さんも面倒がっていました。しかし、繰り返すうちに「ここまでやっている病院なら安心できる」と理解されるようになってきたのです。

今後はどんな病院づくりを目指されますか？

落合院長 NTTの名に恥じないその期待に応える病院でありたいと思っています。



Message 人間ドック 健診の ススメ

**年間15,000名が受診可能に！
通院ドックが受けやすくなります**

NTT東日本関東病院予防医学センター人間ドック室主査 西村 聡

NTT東日本関東病院予防医学センターの人間ドック健診の受診者は、ここ数年右肩上がりに増えています。2007年の年間受診者は初めて1万名を超えました。8割以上は、NTT健康保険組合をはじめ、NTTグループ会社関連の方で、その大半はカフェテリアプランを利用されています。

当センターの人間ドックの特徴として、2006年5月から運用を開始した「ドック・健診システム」があげられます。受付から結果出力まで一元的な管理機能を備え、検査当日には、医師による結果判定を含めた診察を行っています。また、早期治療等が必要な場合には、紹介状をお渡ししています。さらに外来受診時の電子カルテシステムとの連動により、検査で撮影した画像データ等を利用することができますので、併設施設として安心して受診ができます。

現在、おかげさまで大変好評のため、1日50名の受入れはほぼ飽和状態で、被保険者のご家族を対象とした通院ドックは予約がとりにくい状況となっています。そのため、来年度以降年間の受入れ数4000名増加を目指して拡張工事を進めています。疾病の予防・早期発見、早期治療のお手伝いにより社会貢献を果たすことができるよう、今後とも最大限の力を注いでまいります。



「質の高い医療を通じて地域に愛され、親しまれる病院」を目指して、 NTT西日本九州病院が医療法人化しました

NTT西日本九州病院は、7月1日から「医療法人創起会※」が運営する「NTT西日本九州病院」として新たにスタートしました。

NTT西日本九州病院は、大正11年6月に逓信省職員の福利厚生を目的に熊本通信診療所として発足して以来、89年の長きにわたり、電電公社職員、NTTグループ社員の健康を守ってきました。

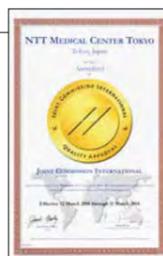
また、昭和56年からは203床を有する保険医療機関として一般開放を行い、熊本市における中核の総合病院として、地域医療にも貢献してきました。

今後も、NTTグループ社員の人間ドック指定病院として社員の皆様の健康を守り、地域に根ざした病院運営を推進し「質の高い医療を通じて地域に愛



され、親しまれる病院」を目指してまいりますので、引き続きご利用下さい。

※熊本県から認可を受けて設立された医療法人



国際病院評価機構 (JCI)

1989年に発足したアメリカに本部がある国際的な医療評価機関。アメリカの病院を対象としたJCより発展。患者の安全と医療の質の改善が図られている病院かどうかを国際的な基準から審査しています。審査項目は「患者と家族の権利」、「患者の同意」、「患者と家族の教育」、「職員の資格取得と教育」など、全部で1,220項目にも上ります。アメリカでは病院の80%がこの審査をパスした認証を受けており、世界では約420、アジアでは50近い病院が認証されています。日本では亀田総合病院(千葉県鴨川市)が国内初の認証を取得し、NTT東日本関東病院は、これに次ぐ2番目の快挙となります。

秋晴れ! 出かけませんか?

紅葉狩り & ウォーキング

ウォーキングは最も手軽にできて健康を保ち体力を増強する効果の高い運動です。紅葉が楽しめる秋は、ウォーキングのベストシーズン。正しい歩き方で快適なウォーキングライフをエンジョイしましょう。今回は、全国のNTT健康保険組合保養所・会館近隣の紅葉狩り & ウォーキングにぴったりのスポットについても併せてご紹介します。



歩き方1つで「効果」が違います

いうまでもなく肥満は高血圧症、糖尿病、心臓病など生活習慣病と密接な関係があります。そして肥満とこれらの疾患の予防にきわめて有効な手段として注目されるのがウォーキング。体にあまり負担をかけず、たっぷり酸素を吸いこみながら、体の過剰なカロリーを消費していくことができる「有酸素運動」です。ただし、本当に健康と体力を守る上で効き目のある歩き方には、ちょっと工夫したいポイントがあります。

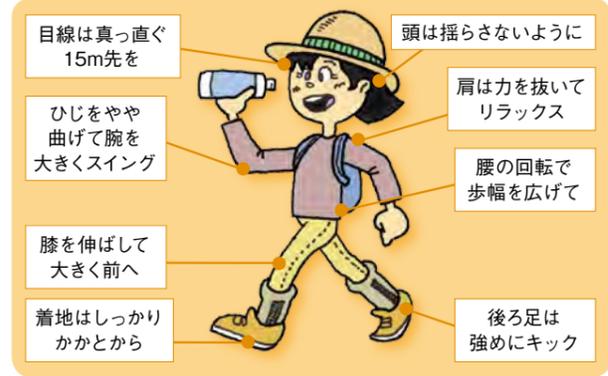
見た目にきれいな歩き方で

正しい歩き方をすると、ウォーキングの運動効果は高くなります。そして、正しい歩き方は基本的に見た目に美しい歩き方と言えます。次のようなポイントに気をつけてください。

- 頭を揺らさず視線を15m先へ
- 歩幅を広げて歩き、全身運動になるように
- 後ろ足はしっかりと地面をキック
- 前足はかかとからしっかりと着地
- 腕を歩行に合わせてしっかりとスイング

ストレッチングで筋肉の目覚めを

ウォーキングといえども日頃あまり運動をしていない方が、いきなりスピードのある歩き方をすれば膝や腰を痛めるなど、故障のもとに。まずはラジオ体操などでゆっくりと血液の循環をよくして体を温めた後、からだのいろいろなところの筋肉をストレッチング（伸ばす）しましょう。ストレッチングにより筋肉が目覚めて体が運動に慣らされていきます。



IT歩数計を活用して商品をGETしよう!

「クリエイティブヘルス」では、歩いた歩数に応じてポイントが貯まり、商品と交換できるサービスがあります。どんどん元気になりながら、どんどんトクするサービスに、ぜひチャレンジしてください。なお、カフェテリアプランを導入している会社では、カフェテリアポイントでIT歩数計の購入支援を受けることができますので、積極的にご活用ください。

詳しくは <http://www.design4life.jp/creativehealth/nttcafe01.html>

全国紅葉狩り & ウォーキングスポット

NTT健保の保養所・会館近くに、絶好のポイントを見つけました!

1 山寺 山形県山形市

1015段の石段を上った奥の院からの眺めは極上。奇岩怪石と紅葉のコントラストは圧巻。

かみのやま荘
TEL:023-672-0200



見ごろ10月下旬~11月上旬

7 阿弥陀寺 長野県諏訪市

断崖絶壁を背にした紅葉は見事。本堂から見下ろせば、紅葉の先に諏訪湖の湖面が輝きます。

鷺湖荘
TEL:0266-52-0098



見ごろ10月下旬~11月中旬

2 諏訪峡 群馬県利根郡みなかみ町

水上温泉街南側にある笹橋あたりから利根川に沿って続く渓谷の流れと紅葉は絶景。

紫明館(旧:紫明荘)
TEL:0278-72-3650



見ごろ10月下旬~11月上旬

8 鶴仙峡(かくせんけい) 石川県加賀市

奇岩、怪石と紅葉に染まった木々が川面に映ります。溪流音とのコラボで絶景を演出します。

鶴仙荘
TEL:0761-78-1550



見ごろ11月上旬~11月下旬

3 龍王峡 栃木県日光市

日光国立公園内の景勝地。長い年月の浸食で造られた渓谷美と紅葉のハーモニー。

碧流(旧:碧流荘)
TEL:0288-77-0818



見ごろ10月下旬~11月上旬

4 芦ノ湖 神奈川県足柄下郡箱根観光の中心地。

遊覧船で湖上から楽しむ外輪山の紅葉、その後ろには雄大な富士の姿が広がります。

風の音(旧:緑風荘)
TEL:0460-87-6164



見ごろ10月下旬~11月上旬

9 大原 京都府京都市

三千院、宝泉院、寂光院などの寺々の紅葉は、周囲の山々の紅葉を借景として、格別の風情を醸し出します。

アピカルイン京都
TEL:075-722-7711



見ごろ11月中旬~11月下旬

5 旭日丘湖畔緑地公園 山梨県南都留郡山中湖村

紅葉した木々をライトアップする「夕焼けの渚・紅葉まつり」が開催されます。

パノラマイン山中湖
TEL:0555-62-2000



見ごろ10月下旬~11月上旬

10 瀨八丁(どろはっちょう) 和歌山県新宮市

紅葉と木々に残る緑のコントラストは、「自然の芸術」とも呼ばれる美しさ。

望洋閣
TEL:0739-42-2350



見ごろ11月中旬~11月下旬

6 熱海梅園 静岡県熱海市

「最も早く梅を楽しむ」ことで有名な梅園は、「最も遅く紅葉を楽しむ」場所としても有名。

一碧荘
TEL:0557-82-4343



見ごろ11月中旬~12月上旬

11 奥道後 愛媛県松山市

紅葉5万本が石手川沿い、奥道後全体を包み込んで錦秋を飾ります。

拓泉荘
TEL:089-977-0411



見ごろ10月下旬~11月下旬

*見ごろは目安です。その年の気象により多少ずれることがあります。

3つの保養所が驚きの大変身！ 寛ぎと非日常の おもてなし空間へ

水上
温泉

鬼怒川
温泉

箱根
強羅温泉

リニューアル

1

最高級ブランドの温泉地に立地

かぜ
ね
強羅 風の音

旧：緑風荘

〒250-0408 神奈川県足柄下郡
箱根町強羅1320-526
Phone : 0460-87-6164
Fax : 0460-82-5215



箱根の寄木細工をイメージした
落ち着いた雰囲気のメインダイニング

本画像は完成イメージですので、実際とは異なる場合があります

リニューアル

2

鬼怒川渓谷のダイナミックな景観が間近に

へきりゅう
絹の渓谷 碧流

旧：碧流荘

〒321-2521 栃木県日光市藤原19-25
Phone : 0288-77-0818
Fax : 0288-77-0775



広々としたモダンな客室

本画像は完成イメージですので、実際とは異なる場合があります

シェフの自慢の料理でおもてなし



箱根・強羅地区は、明治時代以降、首都圏のハイソサエティの別荘地・避暑地として開発された最高級ブランドの温泉地。

「風の音」では、この地にふさわしく高級ホテルにも見劣りしないゆったりした贅沢なスペースと、一流シェフが手掛けるフルコースのイタリア料理が自慢です。NTT健康保険組合のフラッグシップ施設にふさわしいサービスと快適な空間をお楽しみください。



半個室食事処イメージ



ロビー・フロントイメージ



客室イメージ

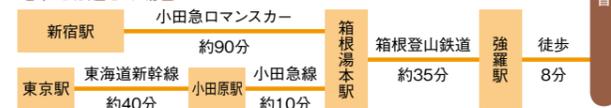
芸術の秋を満喫できる環境

強羅の晩秋は紅葉真っ盛り。強羅公園をはじめとして「風の音」周辺では11月下旬まで色とりどりの紅葉が楽しめます。さらに近くには彫刻の森美術館や箱根ガラスの森美術館もあり、芸術との触れ合いも。もちろん硫黄泉や弱食塩泉など多様な温泉と泉質も楽しみ、さらに新鮮な海の幸、山の幸と美味しさもいっぱいです。

お車でお越しの場合



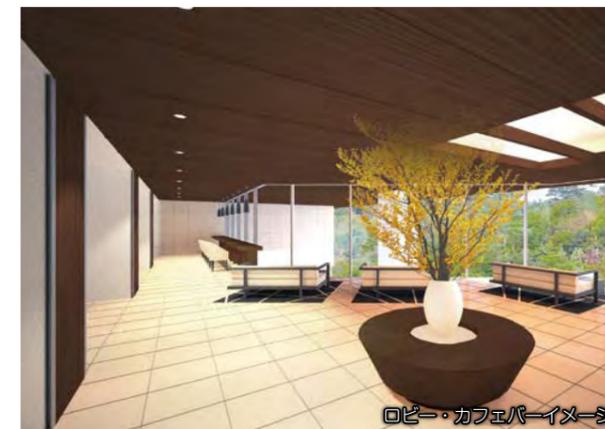
電車でお越しの場合



風の音

雄大な文句なしのロケーション

鬼怒川温泉は元禄4年(1691年)に発見されたといわれる歴史ある保養地。「碧流」は、この地が自慢にできた鬼怒川渓谷のダイナミックな景観に見事に溶け合っています。琉球畳を使用した和モダンの客室、しっかりと落ち着いた雰囲気のレストラン、そして、豊かな湯の香を漂わせる展望風呂…。優雅で贅沢な時間を旬の和の食材とともに楽しみください。



ロビー・カフェイメージ



メインダイニングイメージ

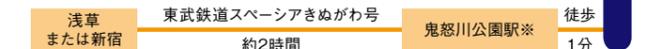
そびえる岸壁と心に響く周辺施設

垂直にそびえる100mの岩壁や、奇岩奇石の間を縫っての鬼怒川ライン下りのひと時は、渓谷が織りなす光と影を堪能させてくれます。最近「どじょう」で脚光を浴びた相田みつを美術館や、ロマンチックな名称で人々をひきつける恋路沢など、魅力いっぱいです。

お車でお越しの場合



電車でお越しの場合



※鬼怒川温泉駅で普通電車に乗り換えの場合あり

リニューアル

3

詩情あふれる閑静な温泉郷をベットとともに
しめいかん
風木立の川辺 紫明館

旧：紫明荘

〒379-1728 群馬県利根郡
みなかみ町湯檜曾15-1
Phone : 0278-72-3650
Fax : 0278-72-4329



外観



湯檜曾川の溪流を眺望できる
メインダイニング

本画像は完成イメージですので、実際とは異なる場合があります

紅葉と溪流が織り成す絶景

水上の秋の魅力はなんといっても紅葉。水上を南北に流れる利根川にかかる湯原橋と水上橋の間に広がる溪流は、激しい水流が作り出した奇岩が兩岸に連なり、見事な綾模様を見せています。新名所の諏訪峡大橋に足を延ばせば、渓谷と谷川連峰が作り出す絶景パノラマが広がっているでしょう。



個室ダイニングイメージ

ロビー・フロントイメージ



大好きなわんちゃんと一緒に

利根川源流の町・水上には、水上温泉のほか、湯檜曾、谷川、うのせ、湯の小屋などたくさんの温泉が湯煙を上げています。「紫明館」には自慢の源泉かけ流しの湯があります。そしてもう1つ大きな特徴は、新サービスとしてベットと泊まれるお部屋を3部屋ご用意したこと。癒しの温泉地へ、愛しのわんちゃんをお連れになりませんか？



洋室イメージ

インターネットでも
ご予約可能です
(保養所のみ会館は除く)

<http://www.nttkikinkenpo.or.jp/>
パスワード：090401

トップページ内
施設一覧

各施設内ホームページ内
の宿泊プラン

熱海・山中・奥道後保養所の営業が終了します

閉館保養所

- ・熱海保養所「一碧荘」 静岡県熱海市海光町 3-1 TEL : 0557-82-4343
- ・山中保養所「鶴仙荘」 石川県加賀市山中温泉下谷町二92-1 TEL : 0761-78-1550
- ・奥道後保養所「拓泉荘」 愛媛県松山市末町甲300-1 TEL : 089-977-0411

閉館予定日

平成24年3月31日(土) ※同日チェックアウトをもって閉館とさせていただきます。

長年ご愛顧いただきありがとうございました。閉館予定日までスタッフ一同これまで以上にまごころをこめたサービスに努めてまいりますので、皆様のご利用を心よりお待ちしております。



ドクター
相談

全身不調
を呼ぶ 眼精疲労に要注意!

10月10日は「目の愛護デー」。パソコン作業をはじめ、現代人は目を酷使し過ぎといわれます。目の疲れを客観的に評価する装置を開発された梶田先生に、大切な視力を守るための対策をうかがいました。

回答者 梶田眼科(東京・田町) 梶田雅義 先生

—オフィスで「目が疲れる」という訴えが多くなって
いるとか。IT眼症といわれるものでしょうか？

先生 IT眼症はパソコン作業の時間が長い人に多く見られます。例えば1mくらいよりも遠くを見ているときには何ともないのに、75cmくらいよりも近くを見ようとすると、目の疲れを覚えるだけではなく、頭痛・めまい・嘔気などの症状が現れ、仕事に差し支えが出るという病気です。このように目の疲れがもとで、全身症状が現れるものを「眼精疲労」と言います。視力はまったく正常者と変わりませんが、放っておくと視力低下に結びつくことがあります。

—どうして全身症状に結びつくのでしょうか？

先生 目のピントを合わせる毛様体筋が頑張っているためと考えられます。毛様体筋に異常をもたらすのはIT眼症だけではなく、例えば交通事故で外傷を負った後遺症から来ているケースもありました。最近はメガネやコンタクトレンズの度が強すぎて、手元の作業を長く続けていると辛くなるという方が増えています。

—目の疲れを客観的に判断する装置を開発されたそうですね？

先生 物を見るために毛様体がどの程度頑張っているかを検出する機械です。毛様体の緊張を数値化し、色で見分けられるようにしました。すでに全国のかなりの

眼科医に使われています。これまではこうした毛様体のデータが取れなかったため、眼精疲労で仕事に集中できない人はまわりから「なまけものだ」というふうに言われたりして苦しんでいました。「眼科の病気ではない」と言われて、心療内科や精神科を紹介され、無用の抗精神病薬を処方されたケースもあったようです。

—眼精疲労はどうやって治すのですか？

先生 正しく診断され、毛様体に負担をかけずにピントを合わせられる適正なメガネを使うと、症状はきわめて容易に消退します。内科や整形外科で治療を続けてもなかなか改善しない頑固な頭痛や肩こりのある人は一度眼科を受診することをお勧めします。

眼精疲労から眼を守る3大ポイント

1. パソコン作業中は10分に1回1~2秒間、4~5m以上の遠くを見る(一般的には「50分作業して10分休む」というふうに言われますが、もっとこまかく行ったほうが毛様体筋の回復が早いようです)。
2. パソコン画面を見る時は、毛様体に負担がかからない作業用メガネを処方してもらい、使う。
3. ネオスチグミンという成分が入った市販の点眼薬を利用する。

梶田 雅義 (かじた まさよし)
1976年山形大学工学部電子工学科卒業、83年福島医科大学医学部卒業、91年同講師。93~95年カリフォルニア大学パークレー校留学。2003年梶田眼科(東京都港区芝浦3-6-3 電話03-5730-1313)院長。



健康Navi(健康相談)で24時間健康相談

NTT健康保険組合ホームページでは、皆さまの健康・医療並びに介護に関するご相談に専門スタッフが24時間365日お応えしています。

<http://www.nttkikinkenpo.or.jp/> パスワード：090401



健康セミナー密着レポート **土井章子**さんの1日

「目からウロコ」のセミナー。

すぐに「ダイエットに効く!」という実感が得られました。

いよいよ2011健康セミナーがスタートしました。本年はセミナーA「ヘルスマネジメントセミナー」とセミナーB「カラダとココロきれいセミナー」の2コースを用意。とくに女性から圧倒的な人気を得ているのが「カラダとココロきれいセミナー」です。9月9日福岡国際会議場で行われた第1回目の同セミナーに参加した土井章子さんの1日を追跡してお伝えします。

9/9(金)「カラダとココロきれいセミナー」

会場：福岡国際会議場

参加者 45名



講師 **竹之内 敏氏**
(GETTAMAN:ゲッターマン)

「カラダとココロきれいセミナー」の特徴は、「体の問題も心の問題も一つの問題としてとらえ、両方をケアする」です。講師はヒューマンアーティストの“GETTAMAN”こと竹之内敏氏。ダイエットやアンチエイジング、そしてメタボリック対策やストレス対策のスペシャリストとして、講演活動を展開。あらゆるジャンルの第一線で活躍する人たちの指導でも知られています。



体験者 **土井章子さん**
(NTTラーニングシステムズ)

「30歳を過ぎてから新陳代謝の低下を感じていて、体型の変化が気になり始めていたので、「なんとかしなくちゃ!」と思っていました。そんな時、自宅に送られてきた健保の季刊誌「Smart Life」を見ていたらセミナー案内のコーナーに「ダイエット」、「デトックス(解毒力)」、「アンチエイジング」という言葉が並んでいたため、私が悩んでいた問題にすべて応えてもらえそうだと思い参加しました。

今日1日
よろしくお願ひします!



当日のプログラム
女性にはうれしい
メニューばかり

10:00~12:00 講義
テーマ「きれいなカラダへの最新情報」

12:00~13:00 昼食
ヘルシー弁当

13:00~14:00 講義
テーマ「きれいになるココロのほぐし方」

14:40~14:55 実技
「内側からきれいになるエクササイズ
&ストレッチ」

14:55~15:35 実技
「簡単!肩こり予防・肩甲骨ストレッチ」
「下半身のゆがみを整える!」
仙骨エクササイズ」

15:35~15:50 実技
「美脚リンパケア・セルライトケア」

きれいなカラダへの最新情報

無理なくやせる。
誰でも成功するダイエット法に感激!!

前半
カラダ編

解毒力を高める食材や体のサイクルにあった食事の摂り方などを理解することで、短期間でのデトックスとダイエットを実現します。また、女性にとっては、骨盤のゆがみ矯正ストレッチやおなか周りの脂肪を簡単にとるエクササイズ、小顔になるリンパケアは見逃せません。



私としては、聞くことすべてが驚きで、ホントに目からウロコのお話が満載という感じでした。

きれいなカラダへの最新情報

後半
ココロ編

不思議?! 自律神経に効くマッサージで、ココロもカラダもリフレッシュ!!

美容や健康の大敵であるストレスを解消する方法として、体のリラックス状態を意識的に作り出すことで、カラダとココロを一緒にリラックスさせます。自律神経を整えるツボのマッサージや緊張したカラダのほぐし方、ストレスをうまくコントロールする方法などを学びますので、まさに実践的なセミナーと言えます。



二人一組で、体の緊張をほぐして、心と体をリラックスさせる練習をしました。最初はなかなか出来なかったのですが、竹之内先生の指導の通りやってみると、瞬時に緊張をほぐすことが出来るようになり、ちょっと驚きました。

内側からきれいになるエクササイズ & ストレッチ



仙骨エクササイズは衝撃的でした。やり方は簡単なのですが、けっこうきつくて、「これがゆがみだ」とすぐに実感できます。思わず必死になってやっしまいました。

驚きの骨盤ゆがみ矯正!!
仙骨エクササイズにハマりました。

美しい体型づくりのための下半身のゆがみを矯正するエクササイズ(仙骨エクササイズ)やダイエットに直結する肩甲骨周辺の筋肉を動かすエクササイズ(天使の羽エクササイズ)は、短時間で驚くような効果を期待できるエクササイズです。



セミナーを終えて

「3か月後の自分」が楽しみ

体と心の問題を一つの問題としてとらえて、ケアをするという新鮮さいっぱいのセミナーに、この日の参加者の目は終始真剣そのもの。竹之内先生の考え方や実践方法にすっかり魅入られたかのような反応をうかがうことができました。

私にとってこのセミナーがなにより良かったのは、これまでいろいろ取り組んでもなかなか長続きしなかったのに、「これなら無理なく取り組めて続けられそう」と感じたことでした。先生から「食事法もストレッチも3ヶ月続ければほとんどの人が結果を出している」といわれたので、頑張っています。3ヶ月後の自分に期待したいですね。また、来年はヨガや冷えを防止する食事法といったテーマもセミナーで取り上げてほしいと思います。



驚異のダイエット・ストレッチを動画で紹介

NTT 健康保険組合のホームページでは、GETTAMAN メソッド肩甲骨ダイエットのストレッチを動画で紹介しています。

<http://www.nttkenpo.jp/>

驚きの体験を実感していただくことができます。ぜひご覧ください。



今年度の申込み可能なセミナーは、あと僅かです。申込み締切日等の詳細はホームページでご確認ください。

好評につき第2弾 健康関連グッズが当たる!!

平成23年12月31日までに、

- 通院ドック、特定健診を受診した被扶養者
- 特定保健指導を完了した被保険者・被扶養者

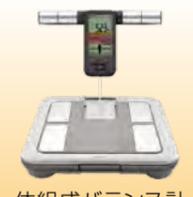
自動
エントリー!

の中から抽選で、1,000名様に健康関連グッズを進呈します。早期に受診して、ご自身の健康保持に努めましょう!



テンピュール®枕

当選者の発表は、商品カタログの発送をもって代えさせていただきます。なお商品につきましては商品カタログの中から選んでいただけます。



体組成バランス計

写真はイメージです。

交通事故の



多発シーズンです!

事故に遭ったら、必ず健保に一報しましょう!

交通事故は秋に増え始め、12月が多発のピーク。交通事故の発生しやすい状況を把握し、被害に遭った時の対応法を正しく理解しましょう。

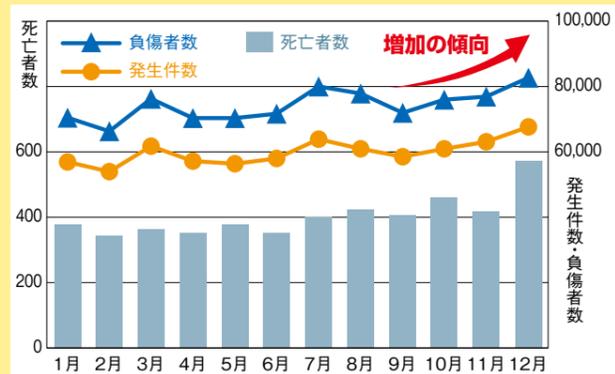
事故はこんなときに

10~12月は「交通事故の季節」

2010年の交通事故による死亡者数は、ピークだった1970年(16,765人)の3割以下である4,863人に減ったものの、依然として多い状況にあります。

交通事故発生状況を月別にみると、死亡者数、発生件数及び負傷者数は、年の後半に多くなる傾向にあり、いずれもピークは12月。秋以降は事故が増える傾向にあるので、より一層注意する必要があります。

全国の交通事故発生状況の月別推移



出典:「警察庁交通局による平成22年交通事故のデータ(H23.3)」より

NTT健康保険組合の交通事故発生状況 (2010年度)



事故にあってしまったら

健保組合への連絡を忘れずに

万が一交通事故に遭ってしまった場合、ケガ人の救護や警察、損害保険会社への報告のほか、健康保険証を使用して治療を受ける場合は健康保険組合に報告する必要があります。



また、「第三者行為による傷病届」を健康保険組合に提出することにより、加害者が加入する損害保険会社に医療費を請求することができます。

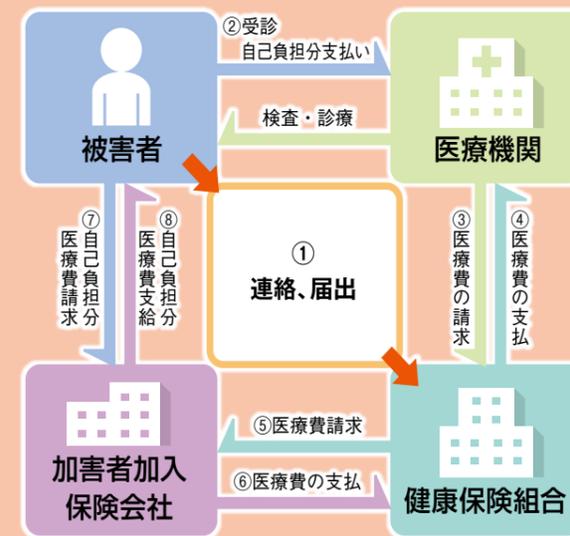
POINT

- 健康保険証を使用して治療を受ける場合は健康保険組合に連絡しましょう
⇒加害者側に医療費の請求を行うことができます。
- 示談は慎重にしましょう
⇒医療費の負担を巡るトラブルの原因となることがあります。



示談は慎重に

交通事故に遭っても、「面倒な手続きを避けたい」という意識から、加害者側との示談に応じてしまう場合があります。しかし、安易に示談に応じてしまうと、後日正当な請求ができなくなるため、十分注意しましょう。



第三者行為による傷病の届け出は・・・

03-5217-5938

NTT健康保険組合 保険給付担当
(受付時間 平日9:30-17:30)



健康レシピ



1人前
180kcal

高血圧の予防と改善に！ 食物繊維たっぷりの きのこの鍋物

■ 監修＝稲田恵子（看護師・保健師）

風がだんだん冷たくなっていく季節です。風邪のシーズンに備えて内臓の調子を整え、しっかりと体力を蓄えておきましょう。きのこは中国医学では、気の流れを整えて免疫力を高めて病気を予防する食品とされてきました。また豚肉は秋の乾燥した季節に、肺をうるおして、機能低下を防ぎ、風邪や咳などを予防し、疲労回復効果もあります。きのここと豚肉とのコラボレーションで、うまみと温かさいっぱいのおいしい秋の鍋物です。

★材料（4人分）

えのきだけ、しめじ、生しいたけ、 まいたけなど好みのきのこ 各1パック程度	豚肉（赤身薄切り） にんじん 昆布 10cm幅で15cm長くらいのもの	200g 適量
---	---	------------

きのこ鍋の作り方

- ①きのこ類は石づちを取って適当な大きさにちぎる。しいたけは柄を取り、大きいものはひと口大に切る。
- ②豚肉はひと口大に切る。
- ③にんじんは薄切りし、もみじ型、いちよう型などに型抜きする。
- ④土鍋に昆布を敷き水を入れて、沸騰したら昆布を取り出す。
- ⑤鍋にきのこ、豚肉、にんじんを加えて再沸騰してから5～6分煮る。
- ⑥ポン酢やごまだれなど、好みのタレでいただく。

●こんなにスゴイ！きのこの効用

鍋料理の定番食材である白菜と比べても、きのこの栄養価が高いのは一目瞭然です。また、きのこには、がんの引き金になったり細胞の老化を進める活性酸素の働きを抑える「抗酸化作用」もあると言われています。



※五訂食品成分表より可食部100gあたりの栄養価で指数比較。

タレの作り方

ポン酢

醤油：酢：みりんを5：5：2の割合で混ぜ、ダシ汁で割って好みの濃さに調整します。酢はかんきつ類（ダイダイやスダチなど）果汁にすると、いっそうおいしくなります。中国医学では、酸味（酢）は「肝を元気にする」といわれています。

ゴマだれ

ねりゴマ、すりゴマ、砂糖、酢、マヨネーズ、豆板醤などを材料にして、好みの味になるよう混ぜ合わせます。中国医学ではゴマは肝と腎を守り、滋養強壮作用があるといわれています。

健康Navi（健康相談）でヘルシーレシピを公開

NTT健康保険組合HP上の「健康相談」のページで、体にやさしいヘルシーレシピ200種類が検索できます。「みんなのレシピ」への投稿もお待ちしております。

<http://www.nttkikinkenpo.or.jp/>
パスワード：090401