



令和2年11月15日発行

No. 399

静岡共済協同組合

代表理事 鈴木 英 代

本部 浜松市中区新津町610

TEL 053-465-5391

支部 島田市大井町2279-2

TEL 0547-36-1198

暑かった季節も秋へと移り、これから寒い冬へと向かいます。心と身体を温かくし、リフレッシュする入浴方法があるそうですので、少しご紹介をします。

近年世界中で大きな注目を集めているのが、日本の「お風呂習慣」だそうです。ゆったり湯船につかる「お風呂」が、健康長寿食とされる日本食(和食)と同様に、日本人の長寿を決定づける要因として認識され始めているのだそうです。

お風呂とシャワーとの違いは、「身体が受ける温熱量」だそうです。シャワーとは格段の差がある温熱量で「身体をあたためること」が「身体のリフレッシュ」につながるそうなのです。日々の活動で身体に蓄積した二酸化炭素は「40℃前後の全身浴」を行うことで、血管が拡張し全身の血液循環が促進されて、身体の隅々まで酸素が届けられることにより二酸化炭素が排出されるそうです。毎日の「お風呂習慣」の積み重ねが、常に身体を「フレッシュな状態」に回復させているのだそうです。

また、「41℃、10分の全身浴」で血管の老化を遅らせることが期待できるそうです。ただし、体調に合わせて調節してくださいとのことですが、加齢に伴う「血管の老化」動脈硬化を食い止めてくれる方法の一つが「41℃、10分の全身浴」だそうです。深部体温を約1℃上昇させることで一酸化炭素の産生を促すとともに、血管内皮細胞の改善と血管の新生をもたらし、若々しくしなやかな血管の維持につながるのだそうです。まさに、老化を食い止める「血管を欠陥にしない」ことになるそうなのです。

また、お風呂の効果は「温熱作用」以外に「静水圧作用」「浮力作用」「粘性・抵抗性」があり、この4つをうまく使いこなすことで、普段の入浴をより効果的にすることができるそうですが、まずはリラックスからとなれば、GOTOトラベルで、温泉にゆっくり浸かるのも、いいかもしれませんね。

普段の入浴は鳥の行水に近い私ですが、ゆったりと湯船につかって心と身体のリフレッシュを試みようかなと思いました。

お知らせ



- 年末調整の時期です。前職源泉徴収票、生命保険料控除、地震保険料控除、社会保険料控除、小規模企業共済等掛金控除、住宅借入金等特別控除に該当する方は証明書等をご準備ください。また、今年1月以降に新たに入社された方や扶養家族になられた方はマイナンバーが必要になりますので、確認をお願いします。
- 健康保険被扶養者状況リストが静岡共済に届いています。静岡共済の担当より被扶養者がいる事業所様に扶養状況を確認し協会けんぽに提出させていただいております。11月30日が提出期限となっておりますのでご協力をお願いします。
- 新型コロナウイルスによる標準報酬月額の特例が延長され8月～12月の間に支払われた給料に対しても申請が出来るようになりました。延長につきましても一定の要件がありますので詳しくは担当にお尋ね下さい。
- 厚生労働省の「**過重労働解消キャンペーン**」が11月に実施されています。この中で、過重労働が疑われる事業場などへの労働基準監督署の重点監督も行われています。重点的に確認される事項は、
 - ① 36協定届の範囲内の時間外・休日労働
 - ② 賃金不払い残業
 - ③ 労働時間の適切な管理
 - ④ 医師による面接指導等の長時間労働者に対する健康確保措置 などです。今一度、自事業所の状況確認をお願いします。