

情報宅急便



「マラソンに挑戦しよう！」

今やブームとなっているマラソン。その魅力にとりつかれている方、これからやってみようかなと思っている方に、マラソンの豆知識をお届けします。

●マラソンは体にいいの？

いきなり長時間のマラソンに挑戦したり、速く走ることは体に負担をかけてしまいます。自分の体調を考慮しながら、ゆっくり走るくらいの適度なマラソンは体にいいといわれています。

●LSDってなに？

LSDとは、「Long Slow Distance」の略で、ゆっくりと長時間、走り続けることです。長時間走り続けることによって筋肉の持続性や内臓の疲労に対する抵抗力、耐久性の向上を図れます。LSDは、心肺機能や持久力、筋力も向上させ、無駄のない、リラックスした走り方が身につきます。ゆっくりと1時間以上走ることが理想です。

●正しいフォームで走る

正しいフォームは、無駄な力が抜け、疲れにくく、ケガや故障も防ぎます。その結果三日坊主を防ぎ、楽しい気持ちで走り続けることができます。

①しっかり前方を見て、あごをあげない、うつむかない。

②背筋をしっかり伸ばして、腰の位置を高く保つ。

③歩幅は無理に広げず、楽な大きさにする。

④力カトで柔らかい着地を心がける。

⑤手の指は軽く曲げ、肩の力を抜く。

⑥腕は、後ろにひじを引く意識を強め、リズムカルに振る。

●マラニックのススメ

マラニックとは、「マラソン+ピクニック」の造語です。走りそのものだけでなく、自然の中や観光名所など景色を楽しみながらピクニック気分でマラソンも楽しいものです。マラソンの後には美味しいごはんもお忘れなく。

●走ったあとは～「リフレッシュ入浴法」

入浴時間の目安は20～30分間。血液が体内を一巡するのにかかる時間が約1分間なので、20～30分間お湯につかることによって、温かい血液が体内を20～30回巡り、身体が芯まで温まるからです。下半身をできるだけ伸ばし、みぞおちあたりまで38～40℃のぬるめのお湯につかります。20分くらいすると全身からじんわりと汗が吹き出てきます。

【ご注意】 この情報は2010.11.29時点の情報です。
東京海上日動情報宅急便より

損害保険・生命保険に関する、
疑問・質問ございましたら、
お気軽にご連絡ください！（スタッフ一同）

㈲不二越総合保険事務所

〒811-2304 福岡県糟屋郡粕屋町花ヶ浦1-13-20-102

TEL 092-939-5788 FAX 092-939-5799

H/P <http://www.fujikoshi-hoken.jp>

E-mail info@fujikoshi-hoken.jp

事故対策 ワンポイント アドバイス



今回は、空き巣による被害の現状について、あまり知られていない2点をご案内します。まずは高層マンションでの空き巣被害についてです。実は3階以上にお住まいの方は、非常に防犯意識が薄いのが現状です。特に高層階にお住まいの方はご注意ください。1、2階の方が被害にあうのと同じ様に、最上階とその1つ下の階に対する空き巣被害も多いのです。空き巣は、マンションの屋上から非常用ハシゴなどを使って最上階にお住まいのお部屋に侵入してきます。他人に見られる可能性も低いので犯罪が頻発しています。オートロックで、しかも高層階に住んでいるから大丈夫という考えは危険です。

次に、葬儀を悪用しての空き巣です。お悔やみの会報や葬儀場での開示書類から情報を入手し、その方のご近所の方々が葬儀に出かける時間を狙って空き巣に入るというケースです。近隣や町内会付き合いが濃厚であるほど、その地域の多くの人が葬儀出席の為に同じ時間帯に留守が多くなります。そこを狙って空き巣は侵入してきます。この様に、ふとしたところに犯罪は潜んでいます。身近な犯罪に対して常に自己防衛の意識を持ち、地域のニュースなどにも目を通しながら、情報を共有する事が大切です。

小川明彦

立ち読み・ななめ読み

★スピーチの天才100人

著者：サイモン・マイヤー 価格：1,890円
出版：阪急コミュニケーションズ

人は第三者に自分の考えをより強く伝えるために言葉の持つ力を最大限に引き出す方法を駆使する。世界を動かしたリーダーたちの「伝える技術」を解き明かしてくれる本です。

★グレートカンパニーの作り方

著者：五十棲剛史 価格：1,260円 出版：徳間書店

グレートカンパニーとは、社会的価値の高い「理念」のもと、その「企業らしさ」を感じさせる独特のビジネスモデルを磨き上げ、その結果、持続的成長を続ける会社。と同時に社員と顧客が「素晴らしい会社」と誇りを持つくらいの独特のカルチャーが形成されている企業。お客様の求めるものも多様化し、時代の変化も速い現代、事業伸展を成し遂げている企業の事例を挙げながら解説されています。

スタッフの声 ～大路 直徳～

最近コンピューター等の普及により人は文字を書く事が少なくなってきたと思われる。テレビのクイズ番組で漢字書き取り問題等が出ているが、最近の人達は若い者に限らず高学歴であっても、漢字を知らない事が多いようだ。その上、対話も少なくなり人間関係の希薄さが懸念される。とはいえ保険業務もコンピュータ無しでは成り立たないのも事実だ。アナログ人間を自認している私は充実した老後の為に書道でも習おうかと秘かに思っている。