



発行:有限会社 ルカーズ (損害保険代理店・生命保険代理店)
TEL:045-507-9507 FAX:045-507-9506
TEL:0800-800-9507 URL: http://www.rukas.info/

ルカーズ(Ruka's)とは?

ルカーズという社名は、手塚治虫先生の「海のトリトン」の中に登場する白イルカ「ルカー」に由来しています。ルカーが、大海原を冒険するトリトン少年を優しく、時には厳しく接し、少年の成長を見守りながら、少年を未来へ導くお話です。

お客様の安心な未来を築くパートナーとして…

日本興亜損害保険(株)代理店、
NKSJひまわり生命保険(株)代理店
(株)損保ジャパン代理店

いまからでも遅くありません!!

『ロコモティブシンドローム』にならないために!

まず「ロコ・チェック」をしてみましょう!

1 片脚立ちで靴下はけけない

2 家のなかでつまずいたり滑ったりする

3 階段を上るのに手すりが必要である

4 横断歩道を青信号で渡りきれない

5 15分くらい続けて歩けない

6 2kg程度の買い物(1%の牛乳パック2個程度)をして持ち帰るのが困難である

7 家のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である

チェックの結果、1問でも当てはまれば「ロコモティブシンドローム」の可能性あり、です。

[エーザイ]資料より

足腰の衰え、骨や関節の痛みを感じていませんか?

「ロコモティブシンドローム」というのは、歳を重ねるにしたがって身体を動かすのに必要な器官に障害が起こり、自分で移動する能力がだんだんと低下して症状のことです。放っておくと『要介護』になるリスクが高まります。厚生労働省はこのロコモティブシンドローム(通称:ロコモ)をメタボに次ぐ、「新・国民病」と位置付けています。

現在、日本には「変形性膝関節症」「骨そしょう症」「脊柱管狭窄症」「加齢性筋肉減少症」をはじめ、ロコモの症状を持つ人が予備軍も含めると4700万人もいる、と言われていています。

確かに、「肩が痛い」「腰がだるい」「膝がガクガクする」といった声はよく聞きますが、それを「歳のせいだから…」と放置しておくと、やがてハッキリとした「運動機能への障害」「移動機能への障害」というロコモの状態になってしまいます。

2 ロコモを防ぐのは、継続的なトレーニング!!

では、ロコモにならないためにはどうしたらよいのでしょうか? その予防には、常日頃から「バランス力」と「下肢筋力」を鍛えておくロコモーショントレーニングが有効だと言われています。

『片脚立ち』でバランス脚力をつけていこう!

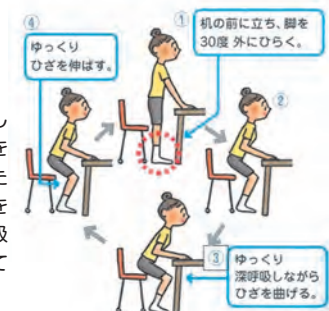
転倒しないよう手を机などに添えて、片脚を前方に5センチほど挙げて、1分間その姿勢を維持します。左右1日3回ずつ行っていきます。姿勢をまっすぐに行いましょう。



『スクワット』で下半身の筋力の衰えを防ぐ!

脚を30度ほど開き、深呼吸をしながらゆっくり膝を曲げ、腰を下げていきます。中腰になったら、今度は逆にゆっくりと腰を上げていきます。これを深呼吸するペースで5~6回繰り返して行います。

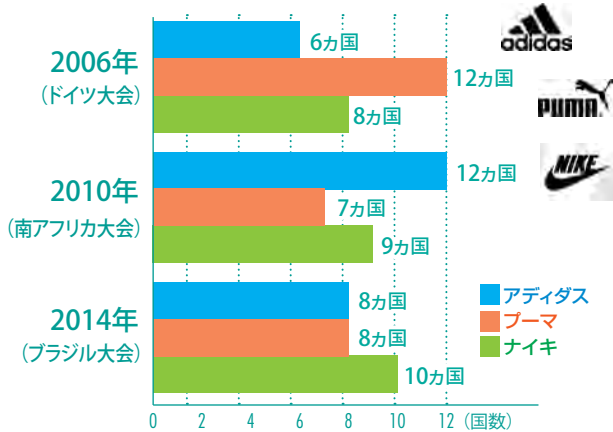
深呼吸しながら5~6回を1日3回行いましょう。



「ロコトレ」は毎日続けていくことが大切です。いつまでも元気な足腰を作っていきましょう!

DATA FOCUS

サッカーW杯での各国代表ユニフォーム契約



サッカーW杯の各国ユニフォーム ナイキ・アディダス・プーマ、3強の熾烈な争い!

世界中が注目するスポーツ最大の祭典・サッカー・ワールドカップは、スポーツ用品メーカーにとっても絶好のショーケースと言えます。特にW杯の本大会(32カ国出場)で各国代表が、どのメーカーのユニフォームを身に着けるかは常に注目されるので、ドイツのアディダス、プーマ、米国のナイキの3大メーカーの競争は熾烈を極めています。06年のドイツ大会ではプーマが優勝国のイタリアをはじめ、チェコ、スイス、コートジボワールなど12カ国とトップでしたが、2010年の南ア大会ではアディダスがドイツ、スペイン、日本、アルゼンチン、フランスなど12カ国を占め巻き返しています。この6月12日から始まるブラジル大会では、米国のナイキが大攻勢をかけ、地元ブラジルをはじめ、オランダ、ポルトガル、イングランド、韓国など10カ国のユニフォームを提供し、初のトップに輝いています。ピッチ上の熱戦の裏側にも熾烈な闘いがくり広げられているというわけです。

チョット訪ねてみました日記

丹念な物件調査、お客様の立場に立った提案で信頼を得る不動産会社

[有限会社 エスケーハウジング] (横浜市鶴見区)

今回は、鶴見区駒岡で不動産ビジネスを展開しているエスケーハウジングさんを訪ねてみました。昭和63年に創業したと言いますから、すでに25年以上も地元根付いて事業を行っています。

「うちは不動産の賃貸物件の仲介、土地やマンションの売買、オフィス・倉庫、収益用不動産などすべて扱っていますが、不動産に関しては、地主さん、借り方、みなそれぞれが異なる要望や事情を抱えていますから、「一件一件、毎日が勉強」と言えます」と秋山英幸さんは説明してくれます。

「私の趣味は“物件調査”なんです」と秋山さんは言います。現地への入念な調査はもとより、役所周りも頻りに行っているそうで、先日も、扱う土地が“埋蔵文化の指定地域”にあるため、役所の史跡課などを回り、事前の調査・準備にどのような手続きが必要か、文化財が出てくる可能性、その調査費用の負担や申請・取扱い等を調査したそうです。「皆さんは、不動産業と言えば、宅建業法をはじめ不動産関連の知識だけがあればいいと思っているかもしれませんが、扱う土地が相続関係の物件であれば、相続される方々の立場に立って、どのような形で分割していくのがいいのか、あるいは社会情勢や環境なども見て、その土地や家屋をどう生かしていくのがいいのか、などを提案しなければ仕事につながっていかないのです」(秋山さん)。大切なのは、多様な知識・ノウハウで最適なコンサルティングや提案を行って、お客様の信頼を得ることで、「時には複雑に絡んだ糸を解きほぐすような粘りも必要です」。

一般の方へのアドバイスとしては「望ましいのは、知り合いなど相談しやすい不動産屋さんを作っておくことですが、とにかくこちらのお話をよく聞いてくれて、いくつかの方策やアドバイスをしてくれる業者がいいと思いますよ」と話してくれました。「ちょっと立ち寄って、頼れる町の不動産屋さん」といった雰囲気を持ったエスケーハウジングさんでした。



[有限会社 エスケーハウジング] 横浜市鶴見区駒岡2-15-53 ☎045-584-3250

Nissei & Rukas

Letter

日生自動車の中川由美子です。日生自動車工業に勤めてから17年目に突入していますが、今回、満を持して「ルカーズ通信」初登場となりました。

私は、若い頃から「クルマ」が好きで、クルマに関係した仕事をやりたい、と常々思ってきました。20歳前に免許を取ると、すぐに「配達」の仕事をしたのですが、その仕事ぶりを見た大手の運送会社から『宅配ドライバー』にスカウトされ、その会社で「女性宅配ドライバー第1号」になりました。

その頃はバブルがはじける前でしたから、お中元やお歳暮の荷物も多く、重いリンゴ箱やミカン箱、田舎から野菜を送ってくるケースもありました。しかも、エレベーターのないマンションの5階まで運ぶこともありましたが、いつも腰痛には悩まされていましたね。40歳の時には『大型免許』を取得しました。教習所で、トラックの運転席に座ったときに感じたのは「乗用車とは見える景色がぜんぜん違うんだ」ってことです。公道でダンプカーを運転したのは、まだ1回だけですが、普通のクルマとはとにかく幅が違うので、「慎重に、慎重に」とだけ心掛けて運転しました。

日生自動車工業では、最初は部品や整備のことなどまったくわからず、戸惑うことばかりでしたが、周りの人たちに教えてもらって、何とかここまでやって来ることができました。性格的にも「チャラチャラした仕事は向いていないのかな」と自分で感じています。



お問い合わせは

— お客様に まごころこめて。保険の総合サービス —
有限会社 ルカーズ

0800-800-9507 <http://www.rukas.info/>



有限会社 ルカーズ

日本興亜損害保険㈱代理店、
NKSJひまわり生命保険㈱代理店、
㈱損保ジャパン代理店

〒224-0054 神奈川県横浜市都筑区佐江戸町864
TEL:045-507-9507 FAX:045-507-9506 HP:<http://www.rukas.info/>

0800-800-9507



指定整備事業 関東陸運局指定 関東指第2-1266号
有限会社 日生自動車工業



車検・定期点検・一般修理からカー用品販売、中古車・新車販売、自動車保険代理店業務まで…
〒224-0054 神奈川県横浜市都筑区佐江戸町864
TEL:045-933-9091 FAX:045-931-0033 HP:<http://www.nissei.info/>