

健康の話

荒井副理事長



健康長寿の処方箋

隔月連載

第2回

体の幹を鍛えて腰痛予防

大淵修一

NHK ラジオ深夜便より
平成 28年 3号

誰しも一度は腰痛を経験しているのではないのでしょうか。体の大きさに比べて腰の骨は本当に小さなものです。この小さな骨に体の全ての力が集中するのですから、ちよつとした拍子に怪我^{けが}をしてしまうのも無理はありません。いろいろなことが制限されてしまいうすから腰痛持ちになると憂鬱になってしまいがちです。まずは安心してください。腰痛は、膝痛に比べて時間と共に軽快していく傾向があります。少し気長につきあうと考えれば、それほど怖い症状ではありません。

腰の運動とは固定すること

腰痛とうまくつきあっていくのに必要なのは、やはり運動です。高齢になると傷の治りが遅くなるので、安静期間が長くなって逆に傷の治りを妨げてしまうことがよくあります。ぎっくり腰の直後はとにかく安静第一ですが、慢性的に痛みを感じている場合は、「痛いから動けない」から「動いて痛みをやわらげる」へ、発想を転換することをおすすめします。さて、ここで大切な注意事項を示します。

運動という腰痛をどんどん動かすことかと早合点してしまう人がいますが、これは間違いです。体のパーツには、それぞれの機能があって、それに合った運動をしないと逆効果になってしまいます。ちようつがいの機能は動くことですが、ちようつがいを留めているねじの機能は固定すること。運動すれば良いと言ってしまうのは、ちようつがいが柱から外れて壊れてしまいます。同じように、膝など四肢の関節の機能は動くことですが、腰など体の幹の関節の機能は、固定することなのです。

このように考えると、腰はもともと動かすことが苦手なわけですから、運動をするぞと張り切って腰を大きく動かすと、かえって腰痛が悪化してしまうことが理解できると思えます。痛ければ痛いほど、腰の機能に忠実に固定することから始めます。

お尻歩き

丹田（おへそのやや下）を意識して腹圧を高めると、腰の固定性が高まることは皆さんよく知っていると思います。腰の運動とは、世界がどんなに動いてもこの腰を固定した状態をしつかりと維持することです。

例えばお尻歩きです。椅子に座った状態で左右のお尻を交互に使って前や後ろに体をずらすとき、良い姿勢を保つことが腰にとって運動になるのです。また、これとは違う方法では、椅子に良い姿勢で座って両腕を九〇度上に上げ、その腕を素早く上下に動かします。これは手の動きによって生じる力を腰でしっかりと受ける運動になります。

運動の前後で、「全く痛くない」から「痛くてどうしようもない」まで、痛みを十段階のどれくらいか記録してみてください。運動後に痛みが増強しなければOKです。痛みが増強するようであれば回数や時間を調整してみてください。また、毎日記録すれば、どんな活動をするか痛くなるのかなど、腰痛を引き起こす生活習慣の気づきにもつながります。



イラスト/井守真理子

知らないと損をする！年金「4つの豆知識」

年金の話

久玉副理事長

今だからこそ知っておきたい「ねんきん」

大学卒業後、3年間会社勤めをし、その後脱サラ。都内で妻と2人でカフェを営む30代男性のTさん。正直、年金については今まで考えたこともなく、また生活も今ほど安定していなかったため、脱サラ後は、国民年金保険料をまったく払っていませんでした。

先日、たまたま見ていたニュースで「来年から年金をもらうために必要な期間が25年から10年に短縮される」ことを知ったTさん。老後のことを考え、今後は払おうと思ったTさんでしたが、ふと疑問が……。

「そもそも年金って、払った分はもらえるの？」

原則20歳以上の方が加入している国民年金。でも、残念ながら制度をきちんと理解している方は少ないのではないのでしょうか。そこで、今回は年金をもらうために必要な期間が10年に短縮された今だからこそ知っておきたい「ねんきん」の4つのお得な話をしていきたいと思います。

1、どうすれば10年になる？

65歳になったら、国民年金からもらえる老齢基礎年金。この老齢基礎年金は、今まで原則25年間(300月)保険料を掛けていなければ1円ももらえない制度でした。しかし、25年間は非常に長い期間であるため、25年を満たせず老後に無年金となってしまおう人が増えてきたことから、平成24年に「消費税率を10%にすることを条件に25年を10年に短縮する」ことを決めていました。ところが、消費税の引き上げが先送りに。年金は喫緊の問題であることから、今年の9月分の年金から10年に短縮することを決めたのです。

冒頭のTさんは会社に勤めた期間が3年間(厚生年金に加入)ですから、あと7年間、国民年金(厚生年金でも可)保険料を払えば老後に年金、具体的には老齢基礎年金をもらえるようになったわけです。

なお、この10年は、国民年金と厚生年金の期間を両方合わせてカウントしてくれます。また、老齢基礎年金がもらえれば、厚生年金から支給される老齢厚生年金が、たとえ1カ月でも加入した月分に応じて支給されるようになります。ですからTさんの場合は、老齢基礎年金がもらえるようになれば、会社員だった3年間分の老齢厚生年金も別途もらえることになるわけです。

2、保険料を払っていない期間もカウントされる？

年金をもらうために必要な10年ですが、実はこの10年は、保険料を払った期間だけがカウントされるわけではありません。たとえば、所得が一定額以下のために保険料を免除されていた期間や学生納付特例によって保険料が猶予されていた期間などはもちろん、その他にも「平成3年3月以前に、学生であるため国民年金に任意加入しなかった期間」「昭和61年4月以前に専業主婦で任意加入していなかった期間」「日本人が住民票を除いて海外に住んでいた期間」などのように上記ケースに該当しているだけで、この10年にカウントしてくれる場合もあるのです。

これら10年にカウントしてくれる期間を合算対象期間(通称カラ期間)といいますが、自分が当てはまるケースもあるかもしれないので、よく確認しておくことが大事です。

たとえばこんなケース。保険料を払った期間は1年だけで、その後住民票を海外に移して、そこで9年以上暮らしているようなケースです。こんなケースでも10年としてカウントしてくれ、年金はもらえるのです。さすがに保険料を1年しか払っていないので、月額約1625円と、月1回のランチ代くらいしかもらえませんが、日本円でもらえるので、住んでいる国によっては大きなメリットになりますよね。