

Select

保険と暮らしの情報誌

セレクト

4



April/2005
Vol.0032

山陽保険センター
Sanyo Insurance Center Co.,Ltd.

暮らしの発見

体の動きの コーディネーター

運動神経は細い糸状の神経線維の束。「体を動かせ」という脳の指令を筋肉に伝えるために、全身に張りめぐらされています。運動を上手にこなすには、筋力、持久力、敏捷性、柔軟性といった4つの体力要素をバランスよく働かせる必要があるのですが、これらの要素をあやつり、体の動きをコーディネートするのが運動神経の役目です。この運動神経、生まれつきの差はほとんどなく、90%以上が後天的なもの。的確な動作を何度も繰り返し、さまざまなよい刺激を脳を含めた神経回路に流すことで、運動神経はよくなっていきます。

人には運動神経が飛躍的に伸びる時期があります。その第1段階の1~6歳は日常的な運動機能が発達する時で、小学校入学までには、「走る、投げる、跳ぶ」といったスポーツの基礎的能力が完成します。

第2段階は10~12歳で、この3年間がもっとも運動神経が伸びる時期。ここまで運動の基礎が身につけている子は、運動神経が急速に働きを増し、運動能力が一気に開花します。

そして第3段階は16~22歳。体を動かすことを習慣にすれば、

今からでも運動神経はよくなります！
スポーツを習得したい場合、専門のコーチについて正しい体の動かし方を習うことが重要です。



旬の野菜 たけのこ

たけのことは、ご存知の通り竹の若芽のこと。地上に頭を出したところを掘り出して収穫します。竹は成長がとても早くエコロジ的な植物と言われていますが、若芽も当然ながら成長が早く、1時間に1cmも伸びる事があるそうで、1日で数10cm、あっという間に竹になってしまいます。

早く成長するという事は多分物凄いパワーを持ってるといえるだろうと想像できますが、確かに芽の先の「姫皮」には、ホルモンやビタミン、ミネラルが集中していて滋養に富んでいます。血圧降下作用やコレステロール低下作用、骨を丈夫にする効果があげられるのと、不溶性の食物繊維が多いため、便秘解消にも効果大です。しかも、それは結局大腸ガンの予防にも繋がるそうです。

たけのこは、この時期生で食べられますが、季節をはずすと、缶詰や干したけのこになります。干したけのこは便利ですが、消化の面で胃腸の弱い人、また咳の出る人には良くないと言われています。



保険のいろいろ

賢い自動車保険の 入り方とは

金銭面（補償）だけでなく、あらゆる車のトラブルに備えられる、それも重要です。保険金さえ支払われれば安心。果たしてそうでしょうか？

たとえば、赤信号待ちで停車していたところに後ろから追突されたなど、加害者の過失割合が100%のときで、もしその加害者が無保険車の場合は、たとえ示談交渉サービス付の保険でも、弁護士法の関係で保険会社は示談交渉できません。被害者と加害者との直接交渉となります。

自動車保険「びたっとくん」なら、そのような場合の弁護士費用支払に加え、日弁連弁護士紹介サービス（当社独自）が付いていて安心です。さらに、「セットで割引」には、バッテリーあがりやキー閉じ込み等のロードサービスもセットされているので故障時も安心です。「びたっとくん」についての詳細はお問い合わせください。

