

京都民医連共済会連絡会 2020年10月13日発行



連絡会 ニュース



発行 京都民医連共済会連絡会事務局

TEL 075-312-7900 / FAX 075-312-7907

Email : kmkyosai@kyoto-min-iren.org

共済会ホームページ(URL) <https://datanet.rdy.jp/kyosaikai/>



10月号

<お知らせ>

共済会 半券補助



コロナ禍のもと、臨時の時限措置

オンラインライブ視聴分を受付します

(コンサートの生ライブ配信)

この間のコロナ禍におけるコンサートの中止が相次ぎ、半券申請の利用が極端に制限されています。この状況が継続することで、会員の健康で文化的な生活に影響を及ぼすします。共済会合同理事会は、半券申請について、以下の通り決定しました。お問い合わせは、班担当者もしくは共済会事務局までお願いします。

<今回の臨時措置について>

○給付期限 (2020年度)

2020年10月給付～2021年3月給付。

○内容

「コンサート会場に行けない」ため、ネット配信をコンサートと同じとする。

○対象

ネット配信のみでかつ有料でみられる場合。

*従来からある「有料ケーブルテレビ」での生ライブ配信は不可です。

○給付対象月

2020年4月～2021年2月の生ライブ配信分。

#コロナにまけないで

東洋医学の視点から

…コロナ禍の日々の暮らし方…

教えてください

「コロナで変わったわたしの暮らしと気持ち」をテーマに、投稿を募集します。



やる気や食欲を回復するツボ＝「中腕（ちゆかん）」を温めましょう！

新型コロナウイルスへの感染を避けるべく自粛生活が叫ばれだして久しくなります。でも待ってください。家でじっとしていれば健康に問題はないのでしょうか？

＜「劳逸（ろういつ）」～働きすぎも…休みすぎも～＞

東洋医学では病気の原因を「内因（過度な感情の変化）」「外因（気象変化）」「不内外因（生活習慣）」にわけますが、「不内外因」の中に「劳逸」があります。「劳逸」とは、過労を表す「労倦」と、安静を表す「安逸」を組み合わせた言葉で、働きすぎも休みすぎも身体に悪い、という意味です。

働きすぎは疲労などから体調不良の原因となりますが、休み過ぎの怠惰な生活も気血を停滞させ、その結果「脾・胃」の働きが衰え、やる気や食欲

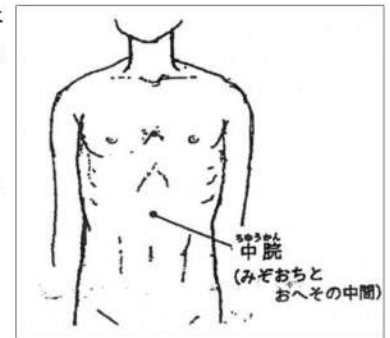
が湧かなくなる、とされています。

「過ぎたるは及ばざるがごとし」と言いますが、リラックスもほどほどにしておいた方がいいようです。

＜やる気や食欲を回復するには＞

こうした状態を「脾気虚（ひききょ）」といいます。気は生命エネルギーを意味しますが、免疫力も含みます。この気血をつくり出すのが五臓の脾ですので、これを強く保つことが食欲を回復するだけでなく免疫力を高めることにつながります。

脾を強めるには、代表的なツボ「中腕」を温めることです。手のひらをすり合わせて温め、このツボに乗せてみましょう。呼吸も整い気持ちよくなるはずですよ。



信和会班・大坂敏弘
(川端鍼灸治療院)

＜お知らせ＞

11月度 医療費見舞金
鑑賞・観戦等の補助について

- 2020年11月給付分
2020年5月～2020年10月分
- ＜会員提出期日＞
11月3日（火）
- ＜給付金の送金＞
11月20日（金）午後

全日本民医連厚生事業協 近畿ブロック企画

「11.3スポーツ交流会」ならびに2020年度内企画は、全てCOVID-19の影響により開催中止の判断となりました。

全日本民医連からのお知らせ

職員の健康を守る

わかりやすい学習動画を公開

職員のみなさん、新型コロナウイルス感染症拡大の中、心身ともにしっかりと休養できていますか？

全日本民医連職員健康管理委員会では「新型コロナウイルス感染症に関する職員のヘルスケア指針」を作成し、パンフレットにして活用を呼びかけています。

今回新たに、その学習討論用動画を全日本民医連ホームページにアップロードしました。シリーズとして順次配信する予定です。

第1回のテーマは、「職員のみなさんのセルフケアのための10のヒント」です。

自分の身を守るには？

左のQRコード、もしくは「全日本民医連ホームページ」職員・共同組織のみなさまで職員の健康を守る。から視聴できます。ぜひ活用してください。（パスワードなど、詳しくは、通達「全民医発（44）第A1159号」を参照）

セルフケア10のヒント

セルフケア10のヒント