

# 一人親方さん便り

カンパニーリスクマネジメント協会一人親方会

平成25年 11月

## 身体のケアをおこないましょう☆☆☆

気温の変化・変動が目まぐるしい数か月でしたが、そろそろ朝晩の冷え込みを意識する時期になりました。



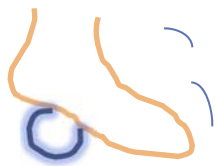
### ☆身体のおちこちに軋みや痛み、疲れを感じたりはしていませんか？

厳しい夏を乗り越えた後の身体のケアは、特に力を入れてほしいと思います。

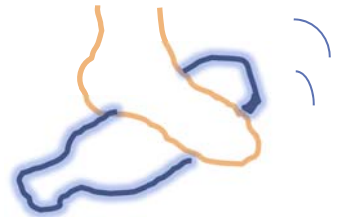
肩こり・だるさ・腰痛・神経痛・・・

ツボ押しの道具として、ゴルフボールやビール瓶などが簡単に使えますので、

家で試してみてください♡



土踏まずの場所にゴルフボールや横にしたビール瓶をあてて、そっと体重をかけて足の裏をマッサージします。痛くない程度で足裏が温かくなるくらいが血行促進になって良いのでは・・・



身体にはたくさんのツボがありますが、まずは「足」からのご紹介です。足は全身の縮図です。足のマッサージは心臓の働きを強めて、全身の健康につながります。小道具を使うだけでなく、座ったときに、手を使って足の裏全体を押ししたり広げたり、伸ばしたり・・・ほぐすことによって全身がポカポカしてきます。入浴の後にでも、ぜひ試してみてください。

### 労災豆知識

給付基礎日額とは・・・？

労災保険の給付額を算定する基礎となるものです。一人親方さんの場合には、3,500円から25,000円までの16種類があります。この金額によって、休んだ場合や万が一障害が残った場合に受ける給付額が異なることとなります。(ケガをした場合の治療の内容は、どの日額でも同じです。)

安心の為の「保険」ですので、出来れば使う事のないように、今日も一日ご安全に！！

カンパニーリスクマネジメント協会一人親方会 労災事務局  
(安達社会保険労務士事務所)

TEL : 06-6966-4737

FAX : 06-6966-4738

H/P にその他いろいろな情報を掲載しています！ H/P <http://www.oyakatar.jp/>