

パートナー



発行



ジャパン保険相談センター

Japan Insurance Consultation Center

〒501-6232 岐阜県羽島市竹鼻町狐穴3321-5
TEL058-391-6809 FAX058-391-6832

<岐阜支店>

〒500-8349 岐阜市久保見町10-6

TEL 058-276-0200 FAX 058-276-0160

<中濃支店>

〒501-3253 岐阜県関市栄町3丁目3番24号

TEL 0575-24-1341 FAX 0575-24-1383

<来店型Shop> 家計にやさしい保険shop【保険プラザ】

〒501-3936 岐阜県関市倉知516番地 マーゴ本館2F

TEL 0575-21-5225 FAX 0575-25-2024

料金別納
郵便

Special Edition

松井玲子

2024年は

脳のゴミを洗い流す「熟睡習慣」
の提唱！「ぐっすり寝」ができれば
脳も身体も若返る

2023年10月に本を出版された、脳神経外科「おくむらメモリークリニック」理事長 奥村 歩 先生にお話を伺いました。2008年に「おくむらメモリークリニック」を開院され、「もの忘れ外来」を中心に全国から連日100人以上の受信者が来院。これまでに10万人以上の脳を診断され、本の出版も多数。

NHK「あさイチ」やテレビ朝日「羽鳥慎一モーニングショー」、昨年11月にはメーテレの「ドデスカ」などテレビでもおなじみの先生です。

今回の新刊は、脳のゴミを洗い流す「熟睡習慣」。
皆様眠れていますか？

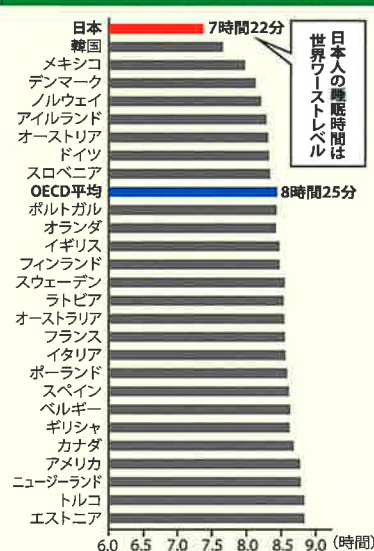
大リーグの大谷翔平選手も、最も大切にしている生活習慣は「ぐっすり眠ること」とインタビューで応えていましたよね。

奥村先生のクリニックでも最近20代から60代の受診者が全体の半分を占めているそうです。情報化社会、デジタル社会のスマホ依存症。そしてコロナ禍や国際情勢、円物価高、複雑な人間関係による「不安な時代」。私達日本人の脳は疲れ切っています。脳の疲れを取り、その機能を回復させる最大の武器が「良い睡眠」であります。睡眠の究極は「脳のメンテナンス」だということです。

日本人の睡眠時間は世界の他の国の人たちより1時間以上も短いというデータもあり「日本人は世界ワーストレベルで睡眠時間が短い」

これは、「国別平均睡眠時間2018年」で明らかにされたデータです。

OECD加盟国の国別平均睡眠時間(2018年)



出典: OECD (経済協力開発機構) 2018年の国際比較調査
(Gender Data Portal 2019) より作成

日本人の平均睡眠時間は7時間22分。奥村先生の「もの忘れ外来」の患者さんは30代から50代の働き盛りの方が多くなっているそうです。その原因を先生は日本人の抱える「睡眠負債」だとおっしゃいます。「睡眠負債」になると、身体的には疲労感、免疫力の低下、肥満、高血圧、糖尿病など。脳機能の不調としては、記憶力、思考力の低下、認知機能の低下、感情の不安定、抑うつ状態などを引き起こすとのこと。

睡眠で脳の健康を保つには、自分自身で眠りをながしにしないという気持ちから始めてみましょう。

良い睡眠とは・・・

まずは「時間」。快眠の三条件とは、「静けさ」「暗さ」「快適な室温」だそうです。

一番大切なのは、「ぐっすり寝」。

熟睡＝ぐっすり寝睡眠で手に入るもの・・・

- ①心身の健康を維持し、若々しさを保って日中のパフォーマンスを高める
- ②うつ病や高血圧、糖尿病、脳卒中のような生活習慣病を予防し、認知症のリスクを減らす。
- ③脳のリセットとして、脳内情報の整理や記憶力のアップ

日本人は「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンが欠乏しやすい遺伝子を持っているらしいので、睡眠を軽視すると、脳過労が進行し、睡眠負債が起き、認知症の元凶になってしまうということです。

そこで、奥村先生はとにかく「眠ること」を提唱されています。眠れないなら選択肢の一つとして「薬物療法」。物忘れ外来専門医の奥村先生から、有効性、安全性にスポットライトを当てた薬物療法をご紹介します。現在100種類以上もある睡眠外来の薬物療法。

1903年に実用化された「バルビタール」は強力な催眠効果がある一方で依存性があり、現在では使われていないそうです。長期に渡って使われているベンゾジアゼピン。今最も普及しているZ薬。

2010年に日本で最初に発売されたメラトニン受容体作動薬は、安全性がとて高いのが特徴。今、急速にシェアを伸ばしている「オレキシン受容体拮抗薬」などなど。

奥村先生によると、人それぞれ異なる不眠の方にも必ず効く薬がある」と仰います。専門医と相談の上、あなたに合ったより適切な薬を見つけ、不眠を退治しましょう。

奥村先生は弊社からご紹介できますのでお気軽にご連絡ください。

おくむらメモリークリニック

岐阜県羽島郡岐南町

下印食3-14-1

TEL 058-215-5509

<http://www.okumuraclinic.com/>



受託物はお持ちですか？～ 受託物賠償の対策で安心のビジネスを～

『納品時はしっかり製品を測定して、形状は基準値内であったのに、
何で……ウチが悪いのか……』

受託物とは「預かっている物」「使っているまたは管理している他人の物」のことです。

あなたが他人から預かった物や、他人の物を使っている、または他人の物を管理している場合に、万が一、お客様の財産に損害を与えてしまったら、莫大な賠償金を支払うこと

になるかもしれません。
そんな受託物リスク
を回避するために、受
託物賠償の対策は
お済みですか？



弊社が昨年お手伝いさせていただいた、 受託物のトラブルについてご紹介させていただきます。

今回のケースは、取引先から預かった金属資材を加工してお返しする製造業でおきた事故です。

資材を加工後、製品の形状を測定して取引先から依頼された形状の寸法が基準値内であったため納品されました。しかし、納品後、取引先より製品の形状が基準値外であることを理由に、資材の費用を賠償請求されました。

「納品時はしっかり製品を測定して、形状は基準値内であったのに、何で……ウチが悪いのか……」

賠償請求後の調査で製品が時間の経過とともに変形したのは、施工時に大きな力により金属が変形し、その結果内部に残った「残留応力」が原因として考えられました。

資材の特性を考慮した上で加工していたはずなのに精度不足が発覚し、賠償請求に発展したのです。

どんなに注意していても、人為的なミスや不可抗力な事故によって、お客様の財産に損害を与える可能性はゼロではありません。

弊社のお客様は事前に「受託物」への対策についてご相談頂いていたので、無事に賠償請求への対応もでき、事業へも大きな影響を与えずにトラブルは終結することができました。

今回ご紹介させて頂いたトラブルは製造業ですが、その他建設業や運送業、不動産管理業等、さまざまな業種でも対策は必要です。顧客や他人から預かった財産を管理する業務には、大きな責任が伴います。

貴方の業務内容に応じて、最適な対策をご提案します。

どんな業種でも、受託物賠償の対策についてご相談ください。

新年のご挨拶



新年あけましておめでとうございます。
皆様お揃いで新しい年を新たな気持ちでお迎えのこととお慶び申し上げます。

弊社はお陰様で、今年39年、関市のマーゴに保険shopを設立して17年目を迎え、また新たに昨年岐阜支店、中濃支店をオープンしました。これからも何かが起きてからではなく常に「安心・安全」をお届けし、一生懸命お守りして参りますので今後とも宜しくお願い致します。



Information

編集後記

2024年がスタートしました。今年の目標は決まりましたか？
夢を明確にすることがまずは、第一歩ですね。

大谷翔平選手が使った目標達成シート(マンダラチャート)は、大元となる目標を明確にし、それを達成するための具体的な項目を可視化したフレームワークです。

叶えたい夢を可視化し、2024年一歩でも夢に近づけましょう。
私達の今年の夢は、明確です。



ジャパン保険相談センター本社



マーゴ本館2F 保険プラザ



相続トータルサポートぎふ

(株)Hm

問題が起きてからではなく起きる前の対策というコンセプトから「相続トータルサポートぎふ」を設立して四年目を迎えました。
土曜日の朝は、ぎふチャン「ラジオ土曜便」

午前10時25分から「ラストメッセージ相続の窓口」を松井玲子が担当しています。各方面から様々な専門家をお呼びし、問題解決の一助になればという想いから続けています。またハイライト版をYouTubeで配信しています。

「ラストメッセージ相続の窓口」で検索してください。



ぎふチャンラジオ 1431KHZ/FM90.4MHZ 昨年1年間のゲストの皆様



- 1月 行政書士 東 優 先生
- 2月 岐阜県議会議員 平野 祐也 先生
- 3月 (株)住宅相談センター社長 吉田 貴彦 様
- 4月、5月 税理士 牧口 晴一 先生
- 6月 名古屋市立大学 教授 太幡 英亮 先生
- 7月 独立系FP 小林 裕 先生
- 8月 (株)現代設計事務所 社長 奥村 忠司 様
- 9月 岩戸弘法弘峰寺 住職 田村 昌大 様
- 10月 弁護士 伊勢田 篤史 先生
- 11月 (株)エフビーコンパス 社長 平井 寛 様
- 12月 弁護士 棚橋 邦行 先生



店長挨拶

来店型ショッップ保険plaza (マーゴ)
支店長 辻 広直

お陰様で今年で満17年を迎えます。
お客様に誠実に対応し、信頼を頂けるよう努めて参ります。
皆様マーゴ(関市)2階保険plazaにお気軽にお立ち寄りください。元旦から皆様をお迎えしております。



岐阜支店長 根村 剛

常にお客様の目線で考え、最適な商品やサービスを提供するため、岐阜支店メンバー一丸となって日々邁進して参ります。本年もどうぞよろしくお願い致します。



中農支店長 石原 敬雄

「保険は愛です」をモットーに皆様に安心をお届けしています。今まで以上に安心をお届けできるよう努めて参ります。今年も宜しくお願い致します。

