

お客様に「安心」と「満足」をお届けし、いつだって「頼りになる会社」を目指して。

BEST INSURANCE vol.7

2024年1月号



充実した人生を実現させるためには、お金だけでなく、からだの健康もとても大切です



寒い冬真ただ中、冷え性に悩んでいませんか。
冷え性に悩んでいる割合はある調査によると、男性約4割、女性は8割にも上るようです。

冷え性とは？

普通の人々が寒さを感じないくらいの環境で、手足や腰、または全身が冷えてつらい状態です。

冷え性の原因は？

血液の流れが悪くなり、血液が毛細血管に流れなくなってしまうのが原因です。手足は心臓に遠い位置にあり、からだはまず重要な臓器や脳を温めようとするので、どうしても手足が後回しになってしまいます。食生活やストレス・自律神経の乱れ等で引き起こされるようです。



冷え性になると起こる症状

肩こりや首のこり・腰痛・膀胱炎・生理不順・肌荒れ・手足のむくみ・頭痛・イライラ・不眠・風邪をひきやすいなど。
風邪は万病のもとと言いますが、冷え性は万病のもととも言えますよね。

そこで！今回は、皆さんが身も心も温くなるために対策を考えてみました。

体温を上げることで基礎代謝がアップし、冷え性の改善だけでなくダイエット効果もあるかもしれません。

対策①

カラダを温める食べ物・飲み物を積極的に摂りましょう。

発酵食品や根菜類、ビタミン・ミネラルなどを多く含む食べ物を積極的に摂る。

暖かい飲み物(ノンカフェインのお茶(しょうが湯、ヨモギ茶、ルイボスティー、ハーブティーなど))でリラックスする。

※コーヒーや緑茶は、カフェインを多く含むため、利尿作用により体温まで逃がしてしまい、血管を収縮させる働きもあるので手足が冷えやすくなります。でも飲みすぎなければリラックス効果もあるので飲みすぎに注意して楽しみましょう。



対策②

おなか周りを直接温めましょう。

温熱シートや腹巻、ブランケット・湯たんぽなど様々なグッズがありますので、内臓を温めると意識で積極的に取り入れましょう。

※厚い腹巻など巻きっぱなしは体が急いで逆に体温調節機能が失われてしまうので気を付けましょう！



対策③

筋トレをしましょう。

筋肉は全身に血液をいきわたらせるポンプのような役割を果たすので、筋肉を増やせば効率よく体を温めることができます。筋トレというとなんだか大変そう…。そういう方は、自宅で家事やテレビなどを見ながらつま先立ちをしたり、スクワットをしたり“ながら運動”で十分だと思います。



対策④

熱すぎない湯舟に毎日つかりましょう。

カラダがポカポカ温まるだけでなく、リラックス効果も高いです。湯船の中で肩や腰や足を回したり軽いストレッチをするのも効果的です。睡眠の1~2時間前に入浴すると、ぐっすり眠れるみたいです。



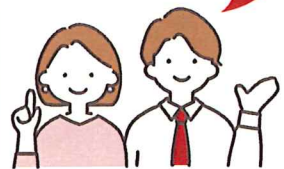
充実した生活を送るには、**お金の健康とからだの健康が大切**です！
お金とからだ健康であることが**健康寿命^(※)を延ばす**ことにもなりますね。

この機会にこの二つの柱の健康について一緒に考えていきましょう。

※健康寿命とは？
「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」



お客様の声をお聞かせください！



この度は、ベストインシュアランス通信をご覧いただきまして誠にありがとうございます。弊社では、お客様の声を募集しております！

「ここがよかった!」「ベストインシュアランスのここが好き!」
などや、「ここを改善してほしい」などのご意見・ご要望などお待ちしております。
お客様の声を第一と考え、更なるサービス向上を目指してまいります。



あのコーナーおもしろかった!

今度は〇〇のこと取り上げて欲しい!

Best Insurance
損害保険・生命保険

株式会社ベストインシュアランス

本社	〒650-0034	兵庫県神戸市中央区京町75番1京町栄光ビル4階	(代表) 078-332-7171
奈良支店	〒636-0002	奈良県北葛城郡王寺町王寺2-6-1 まさごビル3階	(代表) 0745-43-7990
岡山支店	〒700-0818	岡山県岡山市北区蕃山町3-7 両備蕃山町ビル7階	(代表) 086-223-2542
福山支店	〒720-0801	広島県福山市入船町1-5-22 朝日生命福山ビル3階	(代表) 084-973-8457
広島支店	〒730-0013	広島県広島市中区八丁堀6-10 アセンド八丁堀2階	(代表) 082-511-3357
福岡支店	〒812-0013	福岡県福岡市博多区博多駅東3-1-4 タカ福岡ビル6階	(代表) 092-402-0020

新年のご挨拶

謹んで新年のお慶びを申し上げます

新年明けましておめでとうございます。
皆様におかれましては、新春を清々しいお気持ちでお迎えの事とお慶び申し上げます。
また旧年中は格別なるご愛顧を賜り厚く御礼申し上げます。
令和6年は保険業界にとっても大きな変化の年となりそうです。
少子高齢化や自然災害の頻発・激甚化、デジタル化の進展など、様々な課題やチャンスがあります。
私たちベストインシュアランスは、皆様のニーズに応えるために、最新の情報や知識を提供し、環境変化に対応した最適な保険プランをご提案いたします。

今年も従業員一同力を合わせて、安心をお届けできるように一層業務に努めて参ります。
今後とも変わらぬご指導並びにご鞭撻を戴けますよう宜しくお願い申し上げます。

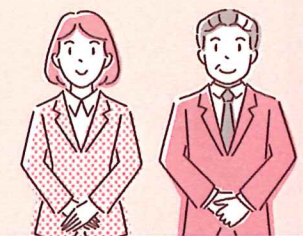
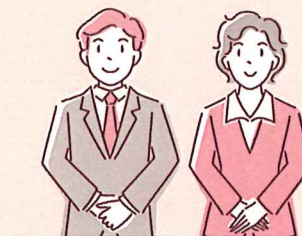
令和6年元旦
株式会社 ベストインシュアランス
代表取締役 橘 英嗣

会社方針

“プロとしての責任と使命感を持って
お客様に「安心」と「満足」をお届けします。”

私たちは、お客様から戴いたご要望に対して「正確・迅速・親切」をモットーとしたベストなサービスを提供することを心がけます。また、各種法令等を遵守し、健全経営を通じて社会へ貢献いたします。

ベストインシュアランス 社員一同



取扱保険会社 (五十音順)

<p>〈損害保険会社 10 社〉</p> <ul style="list-style-type: none"> あいおいニッセイ同和損害保険株式会社 アメリカンホーム医療・損害保険株式会社 AIG 損害保険株式会社 スター保険会社 損害保険ジャパン株式会社 Chubb 損害保険株式会社 (チャブ保険) 東京海上日動火災保険株式会社 	<ul style="list-style-type: none"> 日新火災海上保険株式会社 三井住友海上火災保険株式会社 楽天損害保険株式会社 <p>〈生命保険会社 12 社〉</p> <ul style="list-style-type: none"> アクサ生命保険株式会社 アフラック生命保険株式会社 エヌエヌ生命保険株式会社 FWD 生命保険株式会社 	<ul style="list-style-type: none"> オリックス生命保険株式会社 ソニー生命保険株式会社 SOMPO ひまわり生命保険株式会社 大同生命保険株式会社 東京海上日動あんしん生命保険株式会社 日本生命保険相互会社 三井住友海上あいおい生命保険株式会社 メットライフ生命保険株式会社
---	--	--