

姿勢改善とストレッチで 肩こりを解消しましょう

◆肩こりは日本の国民病

今年は新型コロナウイルス感染症の拡大によって、家で過ごす時間が長くなり、体を動かす機会が減った人も多かったと思います。また、テレワークやオンライン授業でパソコンやタブレットを使用する時間が増え、同じ姿勢で長時間過ごすことも多かったのではないのでしょうか。

これらが原因の1つとなって起るのが「肩こり」です。特に冬は寒さによって身体がこわばり、肩こりに悩む人が増加します。

厚生労働省が行っている国民生活基礎調査では、男女とも気になる自覚症状の上位に「肩こり」が

ランクインしています。また、小

学生の「4人に1人」は肩こりに悩み、中学生以上ではもっと多くの子どもたちが肩こりの症状を持っているというデータも報告されています。「肩こり」はもはや国民病と言っても過言ではありません。

◆肩こりの症状と原因

肩こりとは、首から肩、背中にかけて広がる「僧帽筋」という筋肉が硬くこわばり、痛みや不快感を生じることです。肩こりが原因で、関節に負担がかかり、やがて病気を発症し、肩が動かなくなったり、強い痛みを感じたりすることもあります。

肩こりの原因は、

- ・体をゆがませる「悪い姿勢」
- ・肩の筋肉の「緊張」
- ・「目の疲れ」

などです。血流が悪くなり、乳酸などの物質が肩や首の筋肉にたまって、こりが生じます。肩や首のこりが精神的なストレスになり、さらに血流が悪くなるという悪循環も生まれ、こりはなかなか解消されません。

◆姿勢を確認しましょう

よい姿勢は肩こり予防の第一歩です。普段の自分の姿勢を鏡の前や他の人に見てもらって確認してみましょう。

▼姿勢のチェックポイント

- ・立ったときに肩先が左右均等・水平になっているかどうか
 - ・立ったときに骨盤の位置が左右均等・水平になっているか
- ※姿勢をチェックするときは、普

通に立った状態で軽く目を閉じ、一瞬肩を持ち上げて、力を抜きましょう。この状態で目を開けて確認してください。

◆肩こりの予防・改善方法

肩こりを予防し、悪化を防ぐために、次の3点を心掛けましょう。

▼よい姿勢を維持する

①立ち姿勢

横から見て「耳たぶ」「肩の出っ張り」「大腿骨の外側の出っ張り」「くるぶしの外側」が一直線になる。

②座り姿勢

横から見て、「耳たぶ」「肩の出っ張り」「大腿骨の外側の出っ張り」が一直線になる。椅子にはやや浅めに腰掛ける。

▼緩めて、伸ばして、血行改善

①身体を温める
こりがある部分にカイロを貼るなど、身体を温めることで血流が改善します。

②背中や肩のストレッチを行う
ストレッチはゆっくり、こまめに実施することが大切です。痛みを感じることはない程度に実施しましょう。

▼十分な睡眠と栄養を摂る

質のよい睡眠は、自律神経のバランスを整え血流を改善します。筋肉の疲労回復のために、タンパク質やビタミンB群を摂りましょう。

健康だより

肩こり

の話

このコーナーでは、町職員である保健師、管理栄養士、社会福祉士などが、健康や福祉、介護などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の紹介者は

藤本 佑子 保健師

肌寒い日が増え、外を歩くことがためらわれる季節になりました。家の中で身体を動かさずにじっとする時間が長くなり、肩こりがひどくなったりしていませんか。適度な運動を取り入れながら、この寒い冬を乗り切りましょう。

Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



石山 善 くん (3歳3カ月)

父・諒 さん 母・莉奈 さん
(芝原区)

ばあば、また一緒に
お出かけしよーねー！

石山 遵 くん (1歳6カ月)

父・諒 さん 母・莉奈 さん
(芝原区)

じいじ、いつも
遊んでくれてありがとー！



★お子さんの成長の記念として、“笑顔”の写真を『広報こうさ』紙面に飾ってませんか？写真掲載のお申し込みは、町総合保健福祉センターまで。

●お子さんの“笑顔”の写真掲載に関するお申し込み・お問い合わせ先
町健康推進課
(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8711

12・1月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

+ 4か月児健診

12月16日(木) 午前9時

1月20日(木) 午前9時

+ 7か月児健診

12月16日(木) 午前10時

1月20日(木) 午前10時

+ ピカピカ1歳教室

12月3日(金) 午前9時20分

+ 1歳6か月児健診

1月11日(火) 午後1時

+ すくすく2歳児子育て相談

12月17日(金) 午前9時20分

+ 3歳児健診

1月11日(火) 午後1時20分

Child-Care

12月の子育て支援カレンダー

○ 甲佐保育園

☎096-234-0186

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 若草保育園

☎096-234-0013

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 竜野保育園

☎096-234-0519

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 乙女保育園

☎096-234-3947

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 緑川保育所

☎096-234-0789

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 甲佐町子育て支援センター

(竜野保育園内)

☎096-234-0305

1日(水) 空飛びボン遊び

3日(金) お絵かき

6日(月) トンネル遊び

8日(水) お散歩へ出かけよう

10日(金) シール遊び / 就労無料相談会

13日(月) パズルで遊ぼう

15日(水) クリスマスリース作り

17日(金) ブロック遊び

20日(月) クリスマス帽子作り

22日(水) 風船遊び

24日(金) クリスマス会(要予約)

27日(月) カレンダー作り

育児相談(電話・面接)
月～金曜日 午前9時30分～午後4時
体験保育
月・水・金曜日 午前9時30分～正午

●健康や福祉、介護、健康診断などに関するご相談・お問い合わせ先
・町健康推進課
(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8711
・町福祉課
☎096-234-1114
・町住民生活課
☎096-234-1113

●行事などに関する詳しい内容は、各園に直接お問い合わせください。