



2019

1

# 大阪自動車整備健康保険組合



## 保健師からのお手紙



第55号

謹んで新年のお慶びを申し上げます。

旧年中は健康保険組合の保健事業に、ご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

本年も組合員の皆様にご満足いただける健康関連の内容をお届けできるよう、努力してまいります。

さて今月の特集は「肩こり・腰痛」です。現代では首や肩、背中の痛み、腰痛に悩まされている人が多くいます。病気の症状としてあらわれる「首痛、肩こり、腰痛」でなければ、正しい姿勢、ウォーキング、ストレッチでかなり改善します。慢性の痛みから解放されるには、小さなことをコツコツと続けることが大切です。今日から、始めてみませんか？

### 病気の症状としてあらわれる首痛、肩こり、腰痛

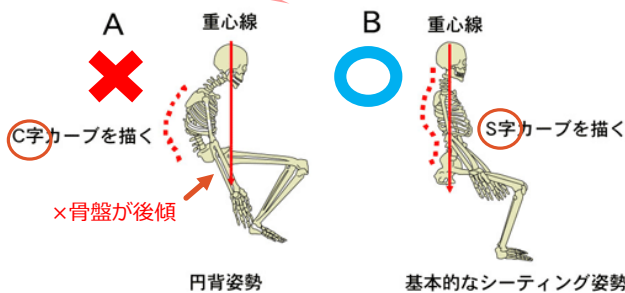
- ☆運動したとき肩（左肩）が痛む……心筋梗塞？狭心症？
- ☆首や肩の痛み手足のしびれやマヒが伴う……頸椎の病気？
- ☆首や肩を動かしていないのに肩が痛む……内臓の病気？（肺や脾臓、胆のうなど）、痛む場所がはっきりしない、押しても痛くないという特徴あり
- ☆徐々に症状が強くなる……進行性の病気？
- ☆腰以外に由来することも……血管の病気、泌尿器の病気、婦人科の病気、消化器の病気、精神疾患やストレスによる心理的な病気など



◎「たかが肩こり、腰痛」と放っておかずに、思い当たる人は早めに整形外科などを受診してください。

### 正しい《座位》

椅子に座るうちに猫背になっていませんか？S字でなくC字は、首肩腰に負担がかかります。また、長時間のデスクワークも腰痛の原因です。とはいえ立ったままで仕事はできません。気がついたときに姿勢を正すことが肝心です。それを1日にどれくらいできるかがポイントになります。

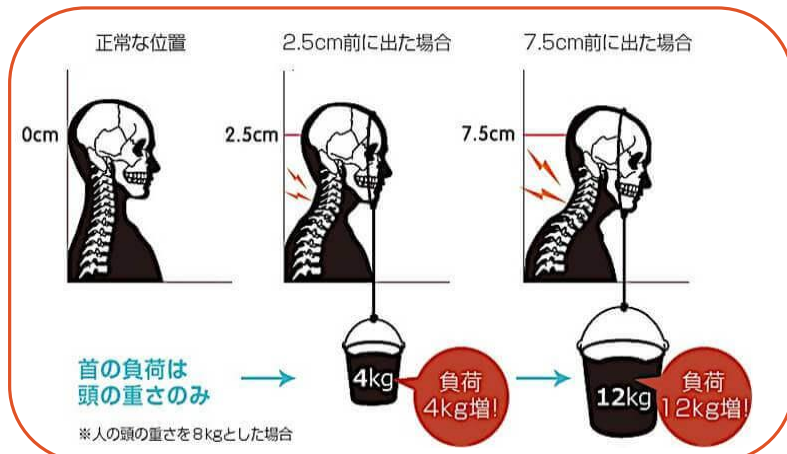


### あごを引く

⇒あごに人差し指をあてて軽く押すことで、自然と骨盤が前傾して腰が反ります。

### 舌を上あごにつける

⇒鼻呼吸



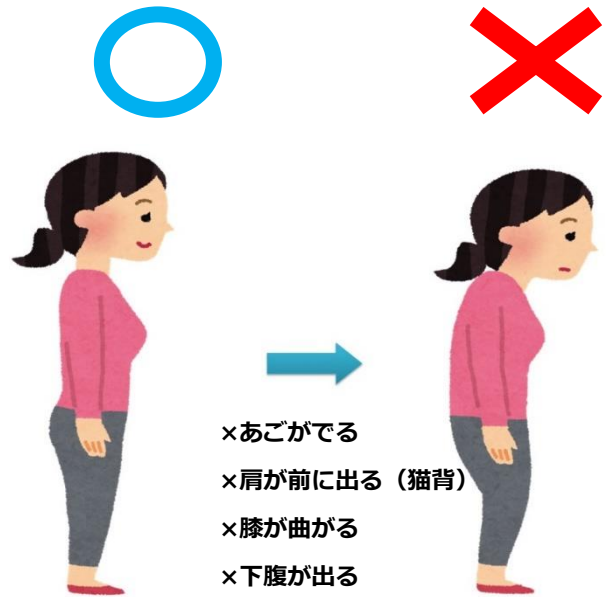
スマホ、パソコンを使うときはS字の姿勢で、目の高さから10度下がったところに、画面を持てきましょう。

《立位》 ウォーキングも正しい姿勢から

正しいフォームで歩こう



頭は真上に引っ張られている感じ。



- ×あごがでる
- ×肩が前に出る(猫背)
- ×膝が曲がる
- ×下腹が出る
- ×全体的に前かがみになる

簡単ストレッチ

胸張りストレッチ



肩甲骨まわしストレッチ

手のひらを上にして腕を前に伸ばした状態でそのまま水平位で外側に大きく開きます。(胸の筋肉が伸びて肩甲骨が内側に入っている状態。) ゆっくりとその状態で頭の上で両方の手のひらを合わせるように \ (^o^)/ くっつけてばんざい。(ひじは伸ばした状態。)

**コツは肩甲骨をしっかり動かす意識**

1セット10回、1日3セット目安に毎日

肩こり・腰痛対策の一番の近道は

正しい姿勢とストレッチを続けることです。

ご質問・お問い合わせ先> 〒542-0066 大阪市中央区瓦屋町 2-3-1 岸和田第3ビル 3F 大阪自動車整備健康保険組合

医療費適正化対策室 保健師：上田 阪本 TEL06-6762-6371 FAX06-6763-1800

バックナンバーはホームページで <http://www.oj-kenpo.com>

