



健診センターニュース 第44号

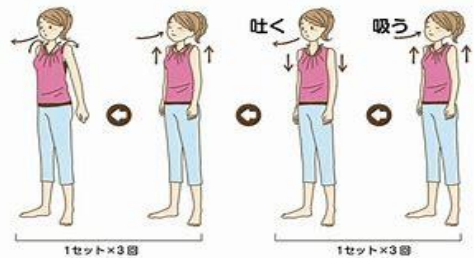
外出の自粛が始まってからだを動かす機会が減ったせいか、「体重が増えた」「からだが重い」「肩がこる」という声を耳にします。「からだを動かしたい」「気分転換したい」「ストレスを発散したい」などとおられる方も多いのではないでしょうか。家の中で簡単にできる体操で“こころ”も“からだ”もリフレッシュしてみませんか。

肩こり

肩がこると、首や首のつけ根から肩や背中にかけて張る、こる、痛いなどの症状を感じます。頭痛や吐き気も伴うこともあります。肩こりに関係する筋肉は複数ありますが、後頭部や背骨から肩甲骨をつなぐ筋肉が関係していることが多いようです。

原因

- ❖ 首や背中に力が入った姿勢での作業（長時間同じ姿勢を続けるパソコン作業など）
- ❖ 普段の姿勢（猫背、前かがみ）
- ❖ 運動不足
- ❖ ストレス
- ❖ 冷房



予防

- ★ 同じ姿勢を長く続けない
 - ★ 張った、こった部位を温めて筋肉の血行を良くする（入浴もおすすめ）
 - ★ 適度な運動や体操（肩をすくめる、肩甲骨を後ろから前に回す）
- 特に運動や体操は筋肉の血行をよくするだけでなくストレス発散にもなります。



四十肩・五十肩

発症する年齢によって呼び名が変わる四十肩・五十肩ですが、現在は肩が痛い、腕が上がらなくなることを指す俗称として用いられています。原因は多数存在し、「時間がたてば治る」と聞くこともありますが、時間がたっても治らない症状もあります。様々な検査により、痛みなどの原因が特定できるようになってきているので、気になる方は病院を受診されることをおすすめします。

「ながら体操」で今より10分多くからだを動かしましょう

「運動不足」の生活を送っていると、それだけで寿命が縮まるということをご存じですか？「運動不足」は日本人の死亡に関連する危険因子のひとつです。

運動は、生活習慣病などの予防や高齢期の介護予防など、健康づくりに大きな効果をもたらします。でも、「運動する時間を作るのが難しい」「やる気もない」というあなたには、「ながら」体操をお勧めします。

たとえば、

- ★ テレビを見ながら「クッションつぶし」や「外内ももあげ」
 - ★ 歯磨きしながら「つま先立ち」
 - ★ コピーの待ち時間に「壁押し腕立て」
 - ★ 新聞を読みながら「股関節のストレッチ」
 - ★ 椅子に座りながら「ひざ上げ」
 - ★ 信号を待ちながら「ふくらはぎのストレッチ」
- など、やり方はいろいろありますよ。



「これならできそう」というところからはじめて、気分転換のつもりでやってみましょう。

歩く機会を増やして「ながら」体操をすれば、厚生労働省が推奨する

「+10（プラス・テン）今より1日10分多くからだを動かそう」を達成できます。

「ながら体操」を毎日、できる範囲でやってみませんか？

健診センターからのお知らせ

— 新型コロナウイルス感染症対策について —

ご自宅で体温測定をしてください。息苦しさ、強いだるさ、高熱などの強い症状、発熱や咳など感冒症状がある又は続いている場合は、受診していただく事ができません。来院できない場合、健診センターまでご連絡ください。

感染予防のため、マスク着用、手洗い、換気等にご協力ください。



健診のご予約・お問い合わせは下記までお気軽にお電話ください。

〒624-0906

舞鶴市宇倉谷427 健診センター

TEL(0773)75-1920 FAX(0773)75-7380

月～金 8:30～17:00

（土・日・祝日・年末年始12/29～1/3・創立記念日6/1はお休み）

