

健康講座

10/7に健康経営の一環として、
協会けんぽ兵庫支部さんの健康講座を実施しました。
今回は【肩と腰をゆるめるセルフケア】です。

つい先日、森口店長が腰を痛めたので、とてもタイムリーな講座になりました。
講師の方は、一目見るなり森口店長の腰の不具合に気が付き、集中レクチャー
していただけました。

これを機に、セルフケアを習慣にして、不調の起こりにくい身体つくりに
努めたいと思います。



痛みが悪循環する仕組み

痛みが続くことが心理的なストレスになると「痛い」ことが痛みの引き金になってしまふ

痛みのきっかけ

- ・繰り返しの作業や重労作
- ・不自然な姿勢
- ・心理的なストレスなど

腰や肩などの筋肉が緊張

不快感や痛み不安など

- ・血管の痙攣や圧迫
- ・血液循環が悪化
- ・筋肉の酸欠や痙攣など

早めのセルフケア

筋肉を伸ばしてゆるめるセルフケア

- ・筋肉をほどよく刺激してゆるめる



- ・筋肉がゆるみ血行が良くなる



- ・疲労回復を促進
- ・痛み物質を抑制
- ・ストレスを緩和



安全のために

- ①痛みや不安を感じる、体調が悪い場合は行いません。
- ②筋肉を伸ばしたらゆっくり丁寧に元に戻します。
- ③呼吸はゆったりとした呼吸を心がけます。
- ④競争せず、できる範囲、痛みのない範囲で行います。



姿勢バランスの調整

筋肉の緊張が和らぐと肩がまわりやすくなる



上を向いてみよう（首のストレッチ）



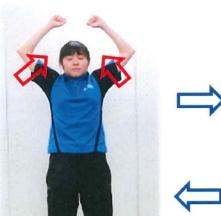
戻す順番
・重心を戻す
・首を起こす

- ①首を倒し手首を固定する
- ②少しずつ重心を移動
- ③下を見ると首の後ろ
- ④上を見るとあごの下
- ⑤終わる時はゆっくり

9

肩甲骨はスムーズに動く？

息を吸う



肩をすくめるように耳に近づける

息を吐く



ガツツポーズ
肩90度、肘90度

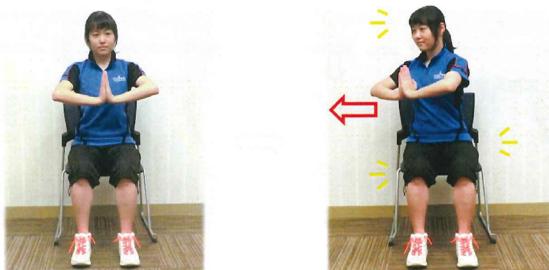
息を吸う



胸を張るように肩甲骨を寄せる。
5回終わったらゆっくり腕を下ろす。

⑨左右に同じようにねじれる？

ねじる時に息を吐く



- ①ハンカチやタオルを手にはさむと動きを意識しやすい。

- ②お尻とヒザが動かないようにゆっくり上体をねじる。
両手を押し合うとさらに力が入る。
左右5回ずつ

11

⑨利き脚のお尻が硬くなつてない？



- ①足首を膝にかける。
床についている方はできるだけ垂直になるように調整する。



- ②ゆっくり上体を前に倒す。

※上体の角度でストレッチの強さを調節します

12