

肩こりの予防は、全身の筋肉を使うことや正しい姿勢を意識して生活することがポイントになります。  
また、肩こりに限らず健康な体を意識する上で「バランスの取れた食生活」「規則正しい生活」「適度な運動」はどれも重要です。  
活き活きと毎日を過ごすためにも、自分の日常生活をもう一度見直してみましょ。

日常生活を見直してみよう

④ 体を温めましょ  
慢性的な肩こりは、温めることで改善されることがよくあります。お風呂にゆつたりつかったり、使い捨てカイロなどを使ったりして温めるのもよいでしょう。

⑤ ストレスと上手につき合いましょ  
自分なりのストレス解消法を見つけ、ストレスと上手につき合うすべを見つけることが重要です。  
ウォーキングやヨガなどのエクササイズで体を動かすこともストレス解消法のひとつです。体を動かすことにより、血行がよくなることはもちろん、意識が集中して日々の悩みを忘れることができます。

⑥ 医療機関を受診しましょ  
肩こりだけでなく痛みやしびれが続いたり、日増しに悪くなったり頭痛、吐き気などの症状が見られる場合は自己判断せず医療機関を受診しましょう。

健康だより  
肩こり予防



問い合わせ先  
健康推進課健康推進係

秋も深まり寒さを感じる季節となりました。寒くなると自分では気がつかないうちに肩をすくめななして、体が緊張して「肩こり」という症状が起りやすくなります。  
原因はさまざまですが、緊張しすぎて肩に力が入りすぎたりする肩こりが多いのではないかと、頭痛を伴うこともあります。  
今回は肩こりの原因と対策について考えてみましょう。

肩こりの原因と対策

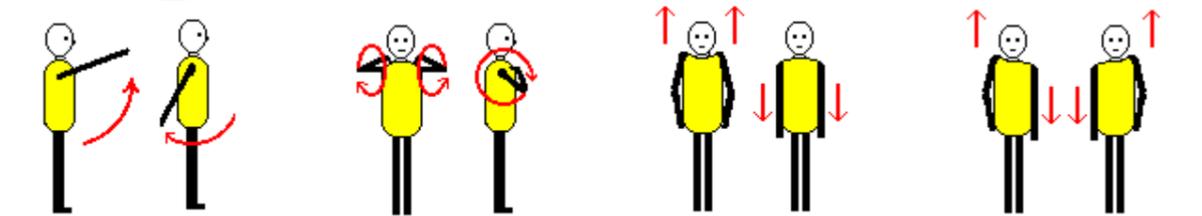
肩こりの直接の原因は、筋肉への酸素不足と老廃物の蓄積ですが、筋肉への酸素不足を招く原因はさまざまです。これによって、肩こりを治す方法も違ってきます。  
主な原因と対策をチェックしてみましょ。

肩こりの原因と対策

肩こりの原因として、次のことが考えられます。  
・腹ばいになって本を読む  
・寝転がってテレビを見る  
・足を組んで、デスクワークをする(前かがみの体勢になっている)

簡単肩こり体操

肩を大きく動かすことが大切です。痛みを感じる時には控えましょ。  
①以外は10～20回繰り返します。



①両腕を前方に振り、5分ぐらい続けます。  
②肘をまげて肩を回し、肘で大きく円を描きます。  
③両肩を上げてストンと落とします。  
④片方ずつ上げます。右上げ左下げ。

歯ツッピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子



9月9日(水)に泗水会場で、9月16日(水)に七城会場で、9月25日(金)菊池会場で3歳児健診がありました。歯科検診の結果、むし歯がなかった子どもを紹介します。(敬称略)

泗水会場

- 北御門翔一 (㊟ 富の原中央)
- 實田 るい (㊟ 富)
- 桐原 拓巳 (㊟ 薬師)
- 松本 彩那 (㊟ 永出分)
- 新永菜々美 (㊟ 薬師)
- 中尾璃々愛 (㊟ 南住吉)
- 岩本 太一 (㊟ 富の原中央)
- 坂口 真琴 (㊟ 桜山四)
- 川口 雄史 (㊟ 村田)

七城会場

- 坂井 瑠夏 (㊟ 上橋田)
- 村田隆一郎 (㊟ 内島)
- 森尾 翔太 (㊟ 蟹穴)
- 吉田 和香 (㊟ 蟹穴)
- 徳永香優妃 (㊟ 流川)

菊池会場

- 生田 珠璃 (㊟ 横町)
- 江藤 莉子 (㊟ 高野瀬)
- 緒方 沙奈 (㊟ 伊野)

- 城 綜彌 (㊟ 生味)
- 瀬戸 桜 (㊟ 中西寺)
- 田中 希空 (㊟ 滝・黒仁田)
- 月足 結奈 (㊟ 立石)
- 中林 春風 (㊟ 植古閑)
- 原口 瑞姫 (㊟ 亘)
- 吉川 裕介 (㊟ 袈裟尾)
- 宮本 光凛 (㊟ 神来)
- 山口みのり (㊟ 高野瀬)
- 山元 晃明 (㊟ 上西寺)
- 月足 たいが (㊟ 永)

むし歯予防のためには、家族ぐるみで取り組むことがとても重要です。これからも「甘いものを控えること」、「歯みがきをすること」、「歯を強くすること」、「定期健診を受けること」を心がけ、むし歯ゼロで頑張りましょ。今回むし歯があったお子さんは、なるべく早く歯科医院を受診ましょ。

対策

- ・横座りをする
- ・ストレスがたまっている
- ・冷え性である
- ・肩こりだけでなく、痛みやしびれを感じる
- ・頭が痛い、めまい、耳鳴り、動悸がする、身体全体がだるい

① 正しい姿勢を意識しましょ  
肩こりは、全身を使わないことから起きる筋肉の疲れが一番の原因です。肩こりの原因の一つでもチェックがついた人は、次の6つのことを心がけましょ。

② 正しい姿勢を意識しましょ  
図中央のように頭のてっぺんから糸でつられているイメージで立つてみましょ。具体的には、あごを引き、おへその周りに軽く力を入れてお腹を引っ込め、肛門に軽く力を入れる感じでお尻を引き締めます。そうすると、図のように正しい姿勢になります。

反り返り



よい姿勢



猫背



③ 長時間同じ姿勢を続けないようにしましょ  
は右側を組んだら左側も組む」なども心がけるとよいでしょう。

正しい姿勢を心がけることと同じくらい重要なのが「長時間同じ姿勢を続けないこと」です。同じ姿勢を続けると、特定の筋肉ばかりにストレスがかかり、肩こりの天敵でもある血行不良が始まります。  
これを防ぐためには、時々「体を動かす」ことが大切です。