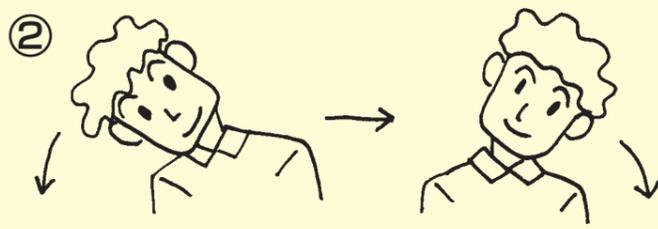


簡単にできる肩こり体操

○勢いをつけず、ゆっくりと行いましょう。
○筋肉の動きを意識しながら行うと効果的です。



① 背すじを伸ばし、肩の力を抜く
② 肩をゆっくり上下させる



② 首を左右交互にゆっくりと倒す



③ 首をゆっくり前後に動かす



④ 首をゆっくり回す。反対にも回す



「肩こり」していませんか？

進学や就職など、春は環境が変わる季節です。そんなとき、自分では気づかないうちからだは緊張していて、「肩がこる」という症状が起こりやすくなります。原因は様々ですが、緊張しすぎて肩に力が入りすぎると肩がこるばかりでなく、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。

問い合わせ先 健康推進課健康推進係 ☎(25) 1111

肩こりはどうして起るの？

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、筋肉への酸素不足などを招く原因は様々です。それによって、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う。

原因と対策

●原因

- 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）
- 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
- 頭が重い、めまい、耳鳴り、動悸がする、身体全体がだるい

■対策

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。前記の項目にひと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う。

④ からだを温めましょう

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。

⑤ お風呂にゆっくり入りましょう

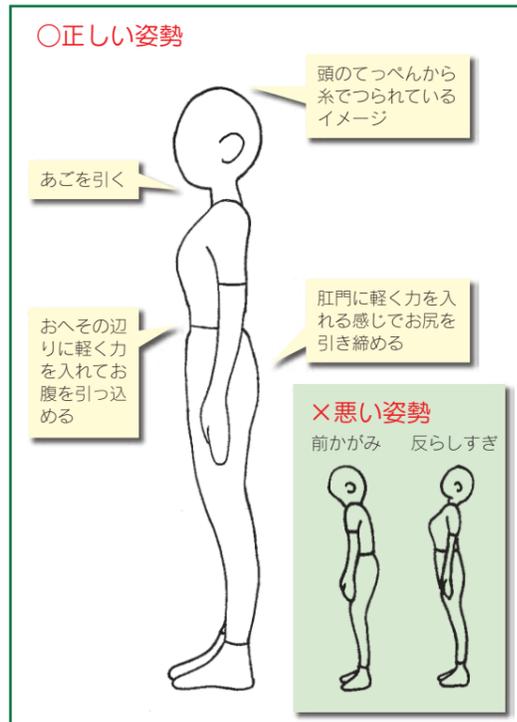
38〜40度くらいのぬるま湯にゆったりつかることで、リラッククスし、肩こりが楽になるといわれています。

⑥ 使い捨てカイロを利用しましょう

直接肌に触れないよう下着の上などに当てましょう。ただし、頼りすぎは禁物です。急に痛くなったときや痛みがひどいときは、温めると炎症を起こし、悪化することもあるので注意しましょう。

⑦ ストレスと上手に付き合ひましょう

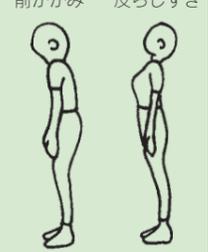
自分なりのストレス解消法を見つけ、ストレスと上手に付き合おう。ウオーキング、ヨガなどのエクササイズでからだを動かすこともストレス解消法のひとつです。からだを動かすことにより、血行が良くなることはもちろん意識が集中して日ごろの悩みを忘れ、気持ちの中でスイッチの「オン」と「オフ」が切り替え



○正しい姿勢

- 頭のてっぺんから糸でつられているイメージ
- あごを引く
- おへその辺りに軽く力を入れてお尻を引っ込める
- 肛門に軽く力を入れる感じでお尻を引っ込める

×悪い姿勢



① 正しい姿勢を意識しましょう
右図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う。具体的には、あごを引き、おへその辺りに軽く力を入れてお尻を引っ込め、肛門に軽く力を入れる感じでお尻を引っ込めます。すると右図のような正しい姿勢になります。

② 座り方に気をつけましょう
家でくつろいでいるときに、「あぐら座り」や「横座り」、「椅子やソファからお尻をすべらし、足を投げ出す」、「足を組む」などの姿勢をとっていませんか？どの座り方も一見楽な

③ 長時間同じ姿勢を続けないようにしましょう
正しい姿勢で座ることと同じくらいに重要なのが「長時間同じ姿勢を続けないこと」です。同じ姿勢を長時間続けると、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」がはじまります。これを防ぐためには、ときどき「カラダを動かす」ことが大切です。

日常生活を見直しましょう

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、健康な体を維持する上でも、「バランスの取れた食生活」や「規則正しい生活」、「適度な運動」はとても重要です。

⑥ 医療機関を受診しましょう
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・吐き気など他の症状がみられる場合、自己判断は厳禁です。素人判断のマッサージや、無理な体操、ストレッチなどは、かえって症状を悪化させる危険性もあります。このような症状が現れた場合は、なるべく早めに病院で検査を受けましょう。

歯ッピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子

2月23日（金）に菊池会場で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さんをご紹介します。（敬称略）

菊池会場

- 井口省吾（中町）
- 平美月（西正観寺）
- 申斐育耶（高野瀬）
- 米村明純（高野瀬）
- 保田武瑠（北宮）



甘いものを控えること、歯みがきすること、歯を強くすること、定期健診を受けることがむし歯を予防するポイントです。これからもむし歯ゼロで頑張りましょう。

