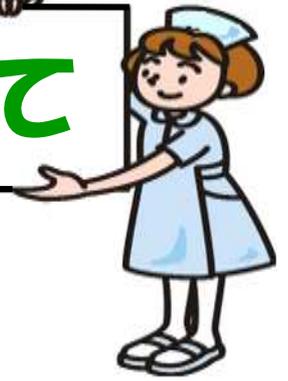




# 肩こり・腰痛について



## 肩こり・腰痛は国民病！？

厚生労働省の発表によると、国民の自覚症状を調査した結果

「肩こり」は女性の第1位、男性の第2位であり、

「腰痛」は男性の第1位、女性の第2位でした。（平成 25 年 国民生活基礎調査より）

どちらも原因は様々ですが、共通するものとして「運動不足による筋力の低下」や

「長時間の悪い姿勢による血行不良」などがあります。

今回は慢性的な「肩こり・腰痛」に効果的な運動をご紹介します。ぜひ試してみてください。

**男性**  
1位…腰痛  
2位…肩こり

**女性**  
1位…肩こり  
2位…腰痛

～性別による自覚症状～

## どこでも簡単！「肩こり・腰痛体操」

### ・肩こり体操

①背筋を伸ばしタオルを肩幅よりやや広く持つ。

②タオルを胸に引きつけながら、背中の肩甲骨(けんこうこつ)を寄せる。

背中の筋肉を動かして、姿勢改善&血行促進！

10回×3セット

### ・腰痛体操

①イスに座り、片足を膝にかける。両手は座面をつかみます。

②息を吐きながら、ゆっくりと無理のない範囲まで上体を前に倒す。反対の脚も同様に行います。

腰とお尻の筋肉をストレッチします！

10秒～20秒

## ～ワンポイントアドバイス～

どちらも、呼吸をとめずに無理のない範囲で行いましょう。

「肩こり体操」は、背中の肩甲骨をしっかりと意識して動かしましょう。

「腰痛体操」は、かけた脚の膝をできるだけ外側に倒して行くと、お尻のストレッチ効果が高まります。

また、肩こりも腰痛も、痛みが強い場合やしびれを伴ったり日増しに痛みが強くなるような場合は、運動療法の前に病院を受診しましょう。

厚生連健康管理センターでは、総合的な健康診断として日帰り人間ドックを行います。ぜひ人間ドックを受けて健康づくりに役立ててください。

人間ドック予約専用ダイヤル ☎096-328-1262



JA熊本厚生連健康管理センター 所長 粟津 雄一郎

TEL : 096 (328) 1256

FAX : 096 (328) 1229