

9月

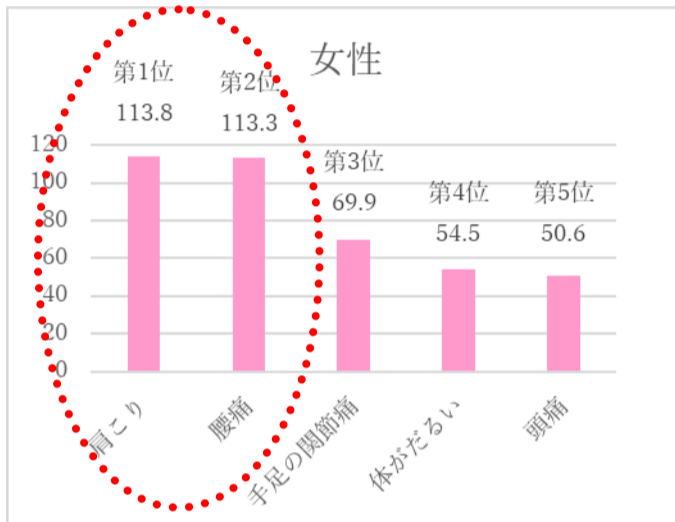
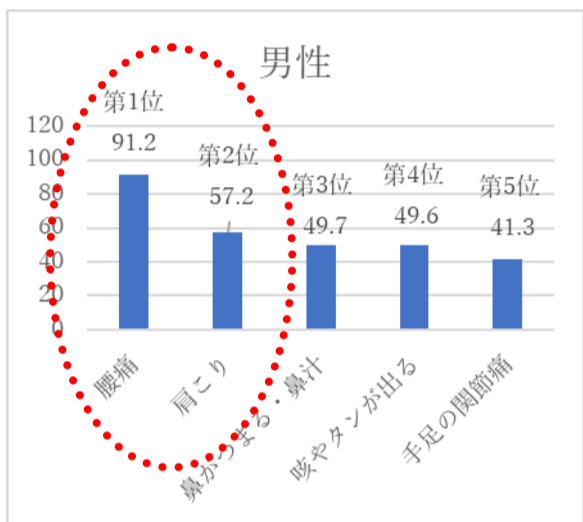


## 腰痛・肩こりについて



皆さんの悩みが多い「腰痛・肩こり」ですが、厚生労働省の発表からも、以前から国民の自覚症状の1位・2位を占めており、最新の調査でも同様の結果となっています。

「腰痛・肩こり」の原因は様々ありますが、共通するものとして、①長時間の同じ姿勢や動作による血行不良、②運動不足による筋力低下、③ストレスや疲れ、④冷えによる血行不良、等があげられます。当てはまるものがありましたでしょうか？



出典：2019年国民生活基礎調査の概況より「性別にみた有訴者率の上位5症状(複数回答)」

### 対策方法

#### ★正しい姿勢で予防しよう

- 椅子に深く腰掛けて、背もたれに腰をつけましょう。
- スマホやタブレット等を頻繁に使用する方は、目線の高さで使用し、顔がうつむいたままにならないようにしましょう。



#### ★筋トレやストレッチをしよう

- 良い姿勢でも長時間同じ姿勢でいると、筋肉が緊張して血流が悪くなります。30分に1度は体を動かしましょう。
- 運動中に痛みが強まる場合は、まずは医師に相談しましょう。



#### ★ストレスをためないようにしよう

- 原因不明の腰痛の多くには、ストレスや不安などの「心理・社会的」な要因がかかわっています。



ご不明な点や健康に関するご相談がある際には、お気軽にお問い合わせください。



JA熊本厚生連健康管理センター

施設所長 栗津 雄一郎

TEL 096 (328) 1256 FAX 096 (328) 1229