

5月の重点目標

肩こり・腰痛等の予防改善



株式会社 アシスト



2024
健康経営優良法人
Health and productivity

気温が高くなる日も多くなり、いよいよ夏に向かっていく季節がやってきました。ただし5月は気圧の変化や寒暖差により体調管理が難しくなる時期でもあります。

そこで今回のテーマは「肩こり・腰痛等の予防改善」です。しっかりと要点を押さえ、暑い夏を乗り切る準備をしておきましょう。

また、慢性的に悩まれている方もできることから少しずつ取り入れてみましょう。



肩こり・腰痛はなぜ起こるのか

肩こり・腰痛の原因は周辺を支える**筋肉疲労**、**神経の圧迫**、**関節の炎症**、**血行不良**が多いといわれています。

肩は、5~6kgある頭を支えているため、筋肉の疲労が起こりやすく、腰に関しては、体全体の神経を支える背骨（脊椎）とつながっているため、神経の障害や内臓の病気など原因が様々あります。原因が多岐にわたるため、原因を特定する事が難しい部位でもあります。

日頃から筋肉疲労、神経の圧迫、関節の炎症、血行不良を事前に解消する事が、肩こり・腰痛等の予防改善になります。

肩こり・腰痛の予防と改善方法を紹介

肩こり編

肩の上げ下げ

肩を持ち上げ、3秒ほど収縮させたら脱力をして肩を下ろします。
この動作を5回ほど繰り返します。
呼吸は肩を上げるときに吸って、脱力するときに吐くようにします。



肩まわし

肩甲骨が動くように大きく回します。
前まわし、うしろまわしをそれぞれ5回程度ずつ行います。余裕があれば手の親指を肩口に置き、曲げた肘で空中に大きく円を描くように行うと肩甲骨の動きが良くなります。



参照：健康長寿ネット「肩こりに効く体操とは」
<https://www.tyoju.or.jp/net/kenkou-tyoju/shintai-kenkou/katakori.html>
(最終アクセス日 R6.4.18)

腰痛編

2種類の運動を10回を1セットとし、1日2セット以上おこなひましょう。

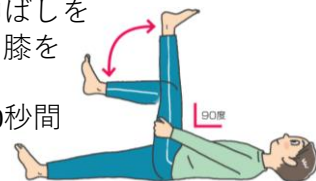
腹筋体操

仰向けに寝て、あごをひいたまま上半身をゆっくり起こし45度の位置で約5秒間止めます。



太ももの裏側のストレッチング

仰向けに寝て、片方の股関節（足の付け根の関節）を90度に曲げ、膝の裏を両手で支えます。その位置から膝の曲げ伸ばしをし、その後、ゆっくりと膝をできるだけ伸ばします。最も伸びた位置で、約10秒間そのままにします。



参照：厚生労働省「腰痛の人を対象にした運動プログラム」
(最終アクセス日 R6.4.18)

その他の予防編

- ・同じ姿勢を長く続けない。
- ・蒸しタオルなどで肩を温めて筋肉の血行を良くし疲労をとる。
- ・入浴し身体を温め、リラックスする。

参照：日本整形外科学会「肩こり」
(最終アクセス日 R6.4.18)

肩の可動性セルフチェック編

スポーツ庁 室伏長官によるセルフチェック動画をご紹介しますので、自身の現状把握にご活用ください。



参照：スポーツ庁/室伏長官が考案・実演する身体診断「セルフチェック」を学ぼう！
(最終アクセス日 R6.4.18)

イベント参加結果

3月の全体会議でもお知らせしましたが、

にいがたヘルスポ
ウォークラリーの
結果は、180団体中
106位でした！
ご参加いただき、
ありがとうございました！！

+	ウォークラリー	新発表	トップ	体系
最終結果	106位	86,646歩		
五島市	阿賀町	関川村	東条通村	村上町
胎内市	聖籠町			
にいがたヘルスポウォークラリー 終了 3月19日・参加人数 2835人				
チーム	チーム内	個人		
103	株式会社松井組 関川村	88,018歩		
104	全国健康保険協会新潟支部 東条通村	87,622歩		
105	柏原園機株式会社 東条通村	87,169歩		
106	株式会社アシスト 東条通村	86,646歩		
107	東条通村	85,608歩		