



2026年7月 全体会議Report

今月の内容



株式会社 アシスト



健康経営優良法人
KENKO Investment for Health
2026
1000
ネクストブライト1000

健康経営話題提供◎車輛課 より 【四十肩・五十肩について】

医学的には「肩関節周囲炎」と呼ばれ、特別な原因がなく発症するそうです。

- ・痛くても動かしたほうが良い
- ・痛いほうを下にして寝ない
- ・股関節を意識的に動かすなどが良いとされているようですが・・・

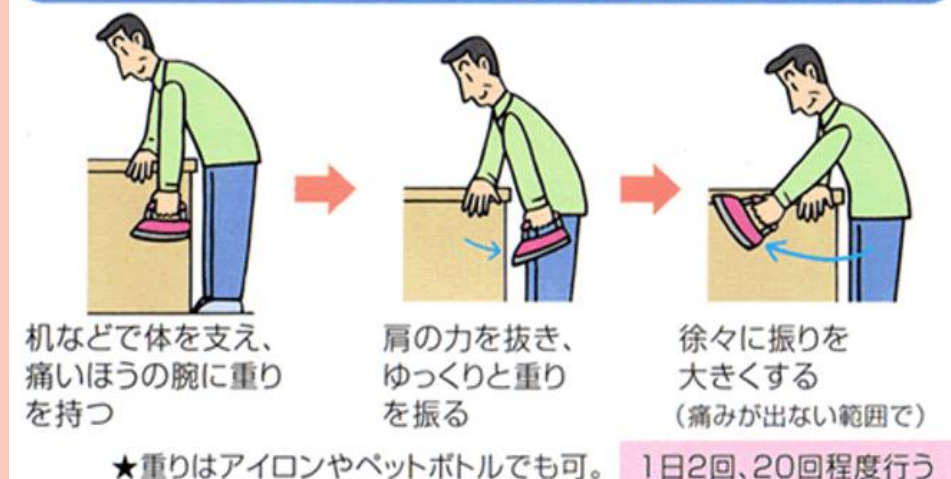


痛みが強い時期は安静にし、痛みが和らいでから肩の可動域を広げる運動をしましょう。
(肩甲骨を動かす体操が特に効果的)

【四十肩・五十肩の主な症状】



コッドマン体操 (アイロン体操)



そのほか、各部署から業務報告事項、問題提起・情報共有・提案事項、SDGsに関する提案など、盛りだくさんな会となりました。

2026.7.24