



## 肩こり予防のセルフケア

令和4年国民生活基礎調査の結果では、男女共に、腰痛に次いで「肩こり」の症状を抱える人が多いことが分かっています。特に女性は、筋肉量の少なさや体が冷えやすいことに加え、女性ホルモンの影響を受けやすいことから、その割合が高くなっているようです。

今回は、日頃の姿勢や生活習慣から生じる肩こり予防のためのセルフケアについてお伝えします。

### 原因

#### 姿勢

- ・猫背
- ・前かがみ
- ・長時間同じ姿勢をとる

#### 生活習慣

- ・首や背中が緊張するような姿勢での作業
- ・パソコン、スマホ等を長時間使用することで生じる眼精疲労
- ・運動不足

### 対策

#### ① 普段の姿勢をチェック

##### 立っているとき

- ・顎を引く
- ・背筋を伸ばす
- ・お腹を引っ込める
- ・お尻の筋肉を軽く引き締める








##### 座っているとき

- ・軽く顎を引き、背筋を伸ばす
- ・1時間に1回は立ち上がる



#### ② 生活の中でできるセルフケア

- ・体を冷やさない  
入浴で血流アップ↑  
首や肩回りを蒸しタオルで温める 
- ・ウォーキング等の運動で血流改善 
- ・眼の負担軽減  
20分パソコン作業→20秒遠くを見る (20-20-20ルール)   
可能であればブルーライトを減らす対策も
- ・スマホを見るときは顔の高さで 
- ・枕の高さを調整する  
頸部の隙間の深さ(1~6cm)に合った枕を選ぶ 

#### ③ 肩こり予防のストレッチ

##### 肩回し

前回し、後ろ回しを5回ずつ  
(肩甲骨が動くように大きく)

##### 首倒し

左右に首を倒す  
気持ちの良い角度で数秒間伸ばす

##### 肩の上げ下げ

肩をすくめるように3秒程持ち上げたら、  
脱力して肩を下ろす  
(肩を上げるときに息を吸って、脱力する  
ときにフーッと吐く)

これを5回程繰り返す

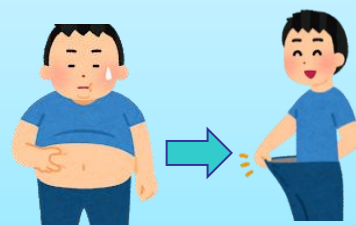
# 健康診断だけが私たちの仕事ではありません！！ 従業員の元気アップのお手伝いを承ります！！

## 特定保健指導

うちの会社は、他社に比べて高いメタボ率。

日中はお客さん対応で、定時に昼食が摂れないことも多い。  
繁忙期は残業続きで、不規則な食生活。そう言えば、他社の方が、保健指導を実施してみたら、従業員の健康意識が想像以上に高まったと話していた！保健師や管理栄養士さんも、忙しい生活の中でもできるコツを教えてください。保健指導料は、健康保険組合が負担する割合が高いし、今年うちの会社でもやってみたいな。

※料金については、健康保険組合にお問合せください。  
自己負担が発生する場合があります。



## 健診後フィードバック

健康診断の後、健診担当者としては、

健診で所見があった人たちには、確実に病院へ受診して欲しい。

しかし、私が伝えてもなかなか受診にはつながらない。  
こんな時、保健師さんなどの専門スタッフが後押ししてくれと助かる。従業員は財産！  
その従業員が健康でいてくれることが何より。

※料金については、お問合せください。1人500円前後（税抜）



## 健康教室

健康に関する講話を聞くことは必要なことだけど、一方的に講話を聞くだけでは物足りない。何か一つでも、自分のこととして取り入れることができたり、他の参加者の意見や思いを知る機会となったら興味深い！参加者と交流を持ちながら、眠くならない、楽しいひと時を過ごしましょう。

※料金やテーマについては、お問合せください。1回10,000円前後（税抜）

## 体力測定等

1年に1度の健康診断も大切だけど、併せて、自分の体力がどの程度なのかを知ることが出来たら、とても良い機会になると感じる。握力や腹筋持久力、下肢筋力についても、自分の体力がどの程度か知りたい。

※項目や料金については、お問合せください。

あなたとあなたの大切な人のために、年に1度、健康診断を受けましょう！

問合せ先：公益財団法人 宇都宮市医療保健事業団健診センター  
TEL 028-625-2213（内線3） FAX 028-625-2215