

国保の保健師・管理栄養士の

健康だより



発行

東京土建国保組合
健康増進課

新宿区北新宿1-8-16

2019年度に東京土建国保組合員5,000人を対象に行った「しごと・くらし・健康に関する実態調査」で、健康に関する不安があると回答した人のうち「筋肉・骨・関節(首・肩・腰・手首など)」の悩みを抱えているのは約4割。その原因と解消法についてお伝えします。

肩こり・腰痛はなぜなるの？

肩こり

原因はいろいろありますが、重たい頭を支えている首や二本の腕の重さが肩に集中するためだともいわれています。ただし、骨や神経の不調による“病気としての肩こり”もあるため、軽視はできません。



腰痛

腰まわりの筋肉や背骨、背骨を通る神経、関節が傷ついたり刺激を受けるなど、原因はいろいろで特定できない場合も多くあります。ぎっくり腰のように原因がはっきりしない腰痛は85%ともいわれています。痛みが強いときや医師から指示があるときは安静にし、その後は徐々に活動しましょう。



こんな肩こり・腰痛は要注意!!

- 肩を動かしても痛みが強くない
- 強い腰痛の他に、熱が出ている
- 食欲低下、吐き気、冷や汗が出る
- 痛みが日増しに強くなる



内臓の病気の可能性も
あります!!
自己判断せず病院を
受診しましょう



参考:健康長寿ネット、公益社団法人日本理学療法士協会 理学療法ハンドブックシリーズ③腰痛、④心筋梗塞・心不全

普段の生活での予防方法

長時間同じ姿勢や寒すぎる室温は、筋肉が緊張し続けるので、こりを強めてしまいます。適宜休憩し、過ごしやすい室温にしましょう。シャワーではなく湯船につかり、リラックスするのも良いです。



物をとるときのポイント

床にある物を拾う・持ち上げるときは、その物の近くに行き、ひざを曲げてしゃがんでから持ち上げます。



仕事場でもできるこんな工夫!!

1: 作業場は適切な明るさを保つ



2: すべりにくい床にする



3: レイアウトや空間の広さを保つ



4: 振動が軽減する工夫をする



参考:整形外科シリーズ4肩こり、公益社団法人日本理学療法士協会 理学療法ハンドブックシリーズ①健康寿命、③腰痛

体操・運動で予防・解消しましょう

筋肉に力を入れたりゆるめたりすることで血流が良くなり、肩こりが改善されます。また、お腹まわりや腰の筋肉を鍛えることで腰痛が改善します。ウォーキングはこれらに加え、腰痛改善につながる体重減少やストレス解消にも効果があります。※持病がある方は、主治医の指示に従ってください。

ウォーキング

動きやすい服・運動靴で、会話ができる程度に息を弾ませて楽しみましょう。遠くを見るように前を向き、やや大股の歩幅で、**毎日続ける**ことがポイント！



肩こり解消体操

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まわします。前まわし、後ろまわしをそれぞれ5回程度ずつ行います。



寝てできる腰痛体操

息を吐きながら、からだとお尻が平行になるところまでお尻を5秒間持ち上げましょう。10回程度からはじめ回数を増やしましょう。**お尻に力を入れる**ことがポイント！



座ってできる腰痛体操

- ①丸めたタオルをお尻のでっぱり当たるように敷き、座ります。手を前で組み、息を吐きながら上体を後ろへ引きます。みぞおちを中心にしまうイメージで。
- ②息を吸いながら、みぞおちを突き出すように上体を前に移動させます。**腰をそらさないように**しましょう。
- ③10回繰り返しましょう。



突撃!○○さんのお昼ごはん

東京土建で働く方がどんなご飯を食べているのか突撃取材をしています。今回は、中央副執行委員長の松本久人さんのお昼ご飯をご紹介します。



松本 久人
さん

料理が好きで、今日も自分でお弁当を作りました。血圧に気をつけて、野菜と果物を多くし、卵焼きに干しエビを入れて出汁ができるようにして、塩分が少なく済むよう工夫をしています。職場でもみんなでけんチャレに取り組むなど健康には気をつけています。



管理栄養士から

とても彩りが良く、栄養バランスのとれたお弁当ですね！塩分のとりすぎは高血圧だけでなく多くの病気を引き起こすので、おいしく塩分を控える工夫をされていることはとても良いと思います◎

おいなりさんもおいしそうです。これからもおいしく楽しく健康でいきましょう！



東京土建国保では、歯の健康にとりくんでいます！

今月のキーワード 「肩こりの原因は 歯のせい？」

歯周病やむし歯が原因で歯(特に奥歯)を抜けたままにしていたり、いつも片側の歯だけを使ってごはんを食べたりしていると、肩こりや頭痛につながります。これは、かみ合わせが悪くなり、あごの周りの筋肉のバランスが崩れるため。心あたりのある方は、放置せず早めの受診を。

食後のケアはもちろん、
歯科の定期受診もお忘れなく！
入れ歯ケアは肺炎予防にもなるよ。



新型コロナウイルス感染症について



厚生労働省ホームページ

緊急情報や報道発表資料から、最新の情報を知ることができます

検索 厚生労働省 新型コロナウイルス

令和3年
厚生労働省

★編集後記★

北国生まれ北国育ち。寒さが苦手な北海道から沖縄へ。その後都会にあこがれ上京し、数えてみたらこれまでの引っ越し回数12回(°Д°)!!!
なのに荷物は多く、引っ越しの度に毎回慌てる始末。ミニマリストにはなれなさそうです…。