

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

多くの方がお悩みの「肩こり」と「腰痛」。今回は、気軽に座りながらできる予防ストレッチをご紹介します。裏面では毎年好評の11月開催 健康ウォーキングについてお知らせしています。ぜひご参加ください！

正しい姿勢が、予防のキホン

肩こり・腰痛の原因はさまざまですが、日ごろの姿勢や運動量、ストレスに大きく関わりがあります。まずは**基本の「正しい姿勢」**をチェックして、**同じ姿勢を長時間とらない**ように心がけましょう。

ただし、骨や関節、内臓の病気が原因で起こるものもあるので、こり・痛みが突然出てきたり、日に日にひどくなる場合は、早めに病院にご相談ください。

最近、お腹まわりが大きくなっていませんか？
特定保健指導の案内があったら、ぜひ利用を！

あごは
少し引く

後頭部・肩甲骨・おしり・かかとの4点がまっすぐ（壁を背にしてチェック！）

腰には手のひら程度のすき間



チェックポイントは、他にもあります！



- ✓ 重い荷物を**持ち上げる**ときは必ず**しゃがんだ姿勢**で。ひざを曲げず、腰だけを曲げて持ち上げると、腰を痛めます。
- ✓ 食べる時、片側の歯だけでかんでいませんか？**両側の歯でかむ**だけで**肩こり予防**になります。
- ✓ **座るときは、深く腰をかけ、背筋をのば**しましょう。腰、ひざ、足首は90度になるのが理想。前かがみにならないように注意を。

ストレッチで、肩と腰をほぐそう

筋肉をほぐして疲れにくい体を作ること、肩こり・腰痛予防につながります。仕事の合間や帰宅後などちょっと時間にとりくんでみましょう。

体がほぐれると、自然と気持ちもほぐれます。**不安・不眠などの精神的ストレス対策にも有効**です◎

<注意点> ■ 息を止めず、自然に呼吸しながら行う ■ 心地よいと感じるところまで伸ばす
■ 痛みを感じない程度の動きや強さで行う ■ 伸びている部分をしっかりと意識する

肩ほぐしストレッチ



1. 肩を耳に近づけるイメージで持ち上げる



2. ストんと肩の力を抜いて下ろす

★肩をすくめるように両肩を上げることを意識して5～8回を目安に行いましょう。

腰ほぐしストレッチ



1. イスに浅く座る
2. 体を前に倒し、腰をたたく

★10～20秒ほど時間をかけ、気持ちがいいと感じる程度に行いましょう。

【無料】健康ウォーキングに参加しよう！

今年も、組合員・家族を対象に、健康ウォーキングを開催します。ふだん歩く機会があまり無い方もイベントなら楽しく歩けるかもしれません。健康づくりのきっかけにぜひご参加ください。

開催日時

2024年11月10日(日)

9時00分開会(8時30分受付開始)

9時15分スタート、12時30分終了

スタート会場

せりがや
芹ヶ谷公園 多目的広場

JR線 町田駅北口・小田急線 町田駅東口 徒歩13分



完歩者全員に
商品券などが
当たる抽選会を
実施！

参加は、先着300人限定！ いますぐお申し込みください

国保組合ホームページの他、支部にある参加申込書(紙)の郵送・FAXでのお申し込みも受け付けています。

※ホームページからの場合、お申し込み後に届く「参加受付確認メール」を当日受付にて確認させていただきます。参加申込書(紙)の場合、10月以降に郵送する参加票(ハガキ)にて当日受付いたします。



コース紹介

全長46mのすべり台(写真)がある芹ヶ谷公園をスタートし、菅原道真公の3天神やSL展示、恩田川沿いを巡る町田の歴史と自然を感じられるコースです(コースは、3km、8kmの2種からスタート時にお選びいただけます)。

完歩後は、町田駅周辺で開催される市主催イベント「キラリ☆まちだ祭2024(農業・産業フェスティバル)」への参加もおすすめ!

※坂が多くありますので、ベビーカーでご参加の際はご注意ください。

健康コラム

疲労回復には
糖質とビタミンB1が有効！

疲れの原因はさまざまですがエネルギー不足の可能性も。回復食には、エネルギー源の糖質(米・パン・めん・いも類)と一緒に、糖質をエネルギーに変えてくれるビタミンB1(豚肉・大豆製品)の摂取がおすすめ◎肉うどんや、おにぎり&豚汁などはいかがでしょうか。



無料の医療・健康相談窓口「けんさぼ24」

健康・医療・介護・育児相談を
24時間365日 受け付けています

フリーダイヤル

0120-201-099

編集後記

絵本「アントンせんせい」では、『腰が痛い』とヘビ(!)が来院してきます。この場面を読むたび、娘たちは、昨夏ギックリ腰をした私を見てニヤニヤ。笑いどころはそこじゃないのになあ～。

5分で学べる健康DVDを貸出中！各種会議・学習会にご利用ください。詳しくは、健康増進課(03-5348-2982)まで。