

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

寒い時期が続き、「寒いと肩がこる」「朝、体が動きにくい」といった経験をされる方も多いのではないのでしょうか。今回は、冬にありがちな筋肉や関節のトラブルについてご紹介します。

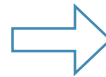
冬になると体がこわばるのはなぜ？

冬のこわばりは、寒さによる**血流の低下**や、**体を動かす機会が減る**ことなどが重なって起こりやすくなります。年齢のせいと思われがちですが、実はこれ、冬特有の体の変化が大きく影響しています。



①②は体の「故障」ではなく「**防御反応**」。体は寒さからあなたを守ろうとしています。

しかし、
守りモードが
長く続くと…



痛み・動かしにくさ・コリ・重だるさを引き起こします。

冬の体ケア、ここが大事

冬のこわばり対策の基本は、「**体を冷やさないこと＋適度に動かすこと**」です。無理なく続けられるケアで、春に向けてからだを整えていきましょう。

1

温める



- 服装 首・手首・足首を冷氣から守る。※カイロは、サポーターやカイロの活用も◎ 低温やけどに注意
- 入浴 38～40℃のお湯に15分程度つかる。42℃以上の熱いお湯につかると、むしろ湯冷めしやすいので気をつけて！



ちょっと待った



**温めてはいけない
痛みもあります！**

触ると熱い＝炎症が起きているかも…
そんな時は冷やすのが基本です。

2

動かす



運動や作業の前には**準備運動**を！
いきなり動かすとケガやぎっくり腰の原因になることも…。

効果的なストレッチを
裏面でご紹介！

3

食事・体重管理



- 青魚やナッツで良質な脂をとる。
→ サバ、イワシ、くるみ、えごま油など
- 緑黄色野菜・果物で抗酸化力UP！
→ パプリカ、小松菜、ベリー類など
- 温かいスープ、お鍋で体を冷やさない。
- 過剰な体重は、ひざや腰への負担大



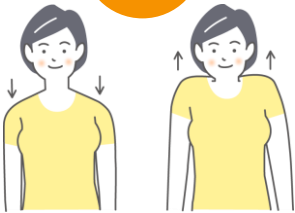
朝、起き上がる前に！寝たまま簡単ストレッチ

冬は、いつも通りの動きでも急に動かすと、思わぬケガにつながる場合があります。だからこそ大切なのが、**動き出す前のほんの少しの準備**。今日のあなたの体を守るために実践してみましょう！

首・肩の緊張をリセット 肩の上げ下げ

1. 仰向けのまま、力を抜いて横になる
2. 息を吸いながらできるだけ肩を上にあげる
3. 2～3秒キープ
4. 息を吐きながら、ストンと肩の力を抜く

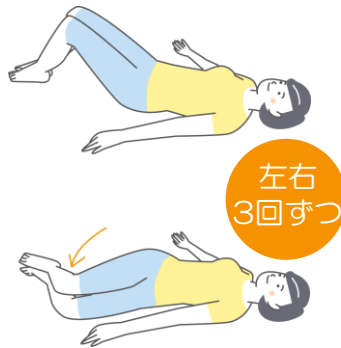
5回



腰まわりをほぐす ひざ倒し

1. 仰向けでひざを90度に曲げて立てる
2. 立てたひざをそろえたまま、ゆっくり倒す
3. 倒した状態で30秒キープ
4. 反対側もおこないましょう

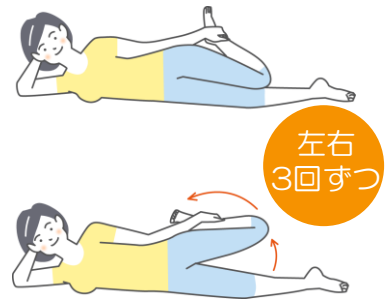
POINT 頭・肩・腰が床から離れないように！



ひざ・腰の負担を軽くする 太もも前のばし

1. 横向きに寝て、上側の足首を持つ
2. かかとがおしりにつくように引きよせる
2. 30秒キープ
3. 向きを変えて反対側もおこないましょう

POINT 腰を反りすぎないように、おなかに軽く力をいれて！



⚠️ こんなときは、別の病気が隠れている可能性も

- ・痛みが2週間以上続く
- ・安静にしているても痛い
- ・腫れている、触ると熱い
- ・日常生活(歩く、立つなど)に支障がある

→ 整形外科を受診しましょう！

定期的な健診・がん検査でからだのメンテナンスもお忘れなく！



健康ストレッチ

ストレッチの効果を高めるコツ 「呼吸をとめないようにしましょう」



✕ 息をとめて我慢 → 筋肉が緊張して伸びにくくなります
・顔がこわばる

○ ゆっくり息を吐く → 息を吐くと、体がゆるむので効果的！
・吐く息に合わせて伸ばす

「い～ち、に～、…」と声に出して数えながらストレッチするといいね♪



無料の健康・医療・介護・育児相談窓口「けんさぽ24」



気になる症状や受診先を聞きたい！

赤ちゃんが夜中に発熱…どうしよう？

フリーダイヤル【24時間365日対応】

0120-201-099

編集後記

私の好きな温活はやっぱ「お風呂」。温浴効果のある入浴剤を入れてぼかぼか。香りにも癒されて、最高のご褒美タイムです。温泉にも行きたいのですがなかなか足をのばせず…。近場にいい温泉ありませんか？

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。