



## 今月のテーマ

# 肩こり予防

テレワークやスマートフォンの長時間使用により、肩こりに悩まされている方も多いのではないのでしょうか。肩こりは、女性が自覚症状として訴える第1位であり、男性も第2位にあげられています。

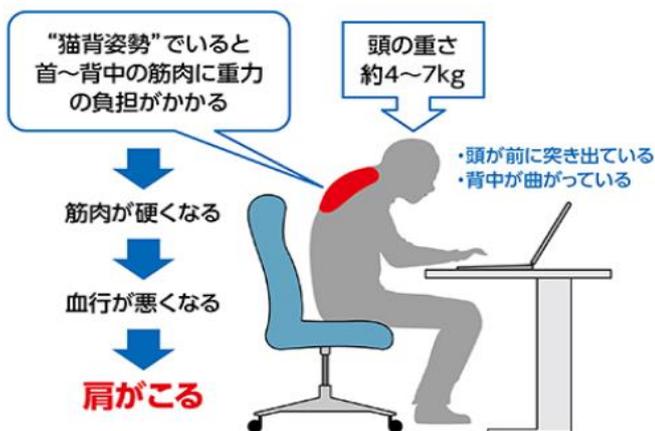
(出典：2019年国民生活記基礎調査)



## どうして肩こりになるの？

・肩こりは、肩周辺の筋が緊張（収縮）した状態が続き、血流が悪くなることで生じることがほとんどです。

### あなたの姿勢は大丈夫？



### 肩こりになりやすい生活習慣チェック

～当てはまるものが多い人は、要注意！～

- 脚を組み、前かがみの姿勢でデスクワークしている。
- 電話をするとき、受話器を肩とあごで挟んで話す。
- 立っているとき、腕組みをしている。
- いすに浅く腰かけ、背もたれに寄りかかる。
- 荷物やバッグをいつも同じ側の手で持ったり、肩にかけたりする。
- 寝転がって本を読んだり、テレビを見たりすることが多い。
- スマートフォンを長時間使用している。

(参考：日本成人病予防協会ホームページ)

## 予防方法は？ → 血流改善！

- 同じ姿勢を長く続けない。
- 適度な運動や体操をする。  
(首や肩に痛みや障害がある方は、主治医に相談してから行いましょう。)
- 蒸しタオルなどで肩を温めて筋肉の血行を良くし疲労をとる。
- 入浴し身体を温め、リラックスする。

(参考：社団法人日本整形外科学会ホームページ)



### ★座ったままできるストレッチ！

仕事の合間やテレビを見ているときなどちょっとしたときに、首や肩の筋肉をほぐしてリラックスしましょう！



下げた腕は脱力！頭の上に手をのせる！



ゆっくり円を描くように肩を回します！



椅子を掴んで胸を張る・緩める！

# 親子de体操

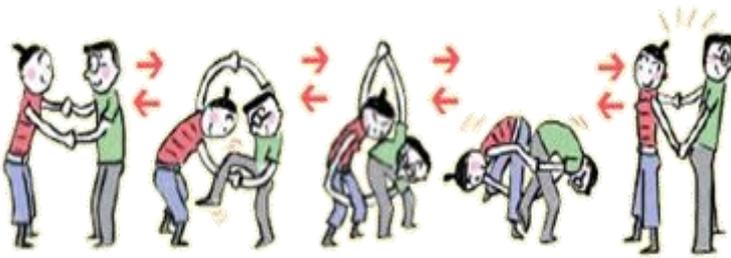
## 手の輪くぐり

### ◆やりかた

- ①向かいあって両手をとる。
- ②手を離さないようにして、2人ともつないでいる手を順にまたぎ、背中あわせで手をつないだ状態になる。
- ③手を離さないようにして再び元の状態に戻る。

### これもやってみよう！

・両手で輪をつくり、1人でもやってみよう。



## ツイストウォーク

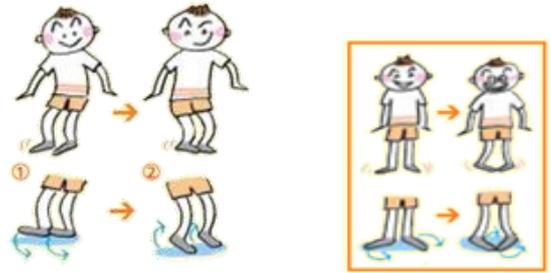
\* 重心の上下の動きを使って上体をうまくひねりながらリズムカルに動くのがコツです！

### ◆やりかた

- ①足を腰幅くらいに開いて立ち、足を床面から離さないようにして、両足のつま先を同時に左右同じ方向に動かす。
  - ②次に両足のかかとを同じ方向に動かす。これを連続して横方向に移動する。
- \* 反対方向にも進んでみよう！

### これもやってみよう！

- ・足の動かし方を、両足互い違いにして（つま先を開く→かかとを開く）、同じように横方向に移動してみよう。
- ・2人で手を取り合ってやってみよう。



(公財) 日本レクリエーション協会「子供の体力向上ホームページ」より

## みやぎベジプラスおすすめレシピ♪ きゅうりと長芋のサラダ



～野菜がある毎日とちよつとの減塩で健康プラス！～



\* 宮城県では、「野菜!あと100g」、「減塩!あと3g」を目指し、「ベジプラス 100&塩eco」を推進しています。

エネルギー 60kcal  
食塩相当量 0.6g  
野菜量 85g

季節の野菜を取り入れやすく

簡単に手軽に作るができます。

ブロッコリーを季節の野菜に変えてもおいしく食べられます！  
(春：アスパラ、夏：オクラ)

### ◆材料 (2人分) ◆

ブロッコリー	1/4 株
きゅうり	1/2 本
長芋	100g
ミニトマト	4 個
酢	大さじ 1
めんつゆ (3倍濃縮)	小さじ 2

### ◆作り方◆

- ①ブロッコリーは小房に分けてゆで、ザルにとり湯を切る。きゅうりは乱切りにする。
- ②長芋は皮をむいて4～5cmに切り、ポリ袋に入れて麺棒などでたたき、食べやすくする。  
(歯ごたえを残したいときは軽くたたきゴロゴロした状態に、トロトロにしたいときはたくさんたたく。)
- ③①と②を混ぜ合わせ器に盛り付ける。半分に切ったミニトマトを飾り、食べる直前に調味料をかける。

みやぎベジプラスおすすめレシピ集 [みやぎベジプラスレシピ](#) 検索

(七ヶ浜町健康づくり推進連絡協議会考案のメニューです。)

発行元：宮城県塩釜保健所 健康づくり支援班

TEL 022-363-5503 (直通)

ホームページ <http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sd-hohuku/kenkou-express.html>



©宮城県・旭プロダクション