

今日から始めろ!

健康管理の



肩凝り・腰痛改善編

姿勢や生活習慣が肩凝り・腰痛の原因に!

首や肩が凝る・張る、腰が重い・だるい・痛いなどの症状に悩まされていませんか?これらの症状は日本人に多く、運動不足などの生活習慣や悪い姿勢など、複数の原因が重なると起こりやすいのです。特に猫背や体の左右のバランスが悪いと、血流の悪化や筋肉への負担から肩凝りや腰痛の原因に。普段から良い姿勢を意識し、体を動かすことで改善しましょう。

ただし、原因として病気が疑われる場合は、その治療が第一です。また、肥満は腰に負担を与えるので、肥満予防も大切です。

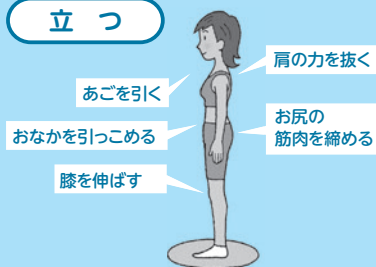


正しい姿勢で肩凝り・腰痛予防!

正しい姿勢を保ち、同じ姿勢を長時間とらないようにすることが肩凝り・腰痛予防の基本です。

基本の姿勢

立つ



座る

背もたれに背中を軽くつけて深く座る。腰、膝、足首が90度になるように。床に座るときは正座にし、お尻の下に座布団を。

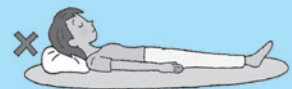
あぐらや横座りは腰に負担が

前かがみにならないように注意



寝る

寝具は背骨が自然なカーブを保て、体重が分散できるものを。



肩凝りを防ぐ生活習慣

- 長時間同じ姿勢でいるのを避け、ときどき体操で体をほぐす
- 前かがみや下向きの姿勢を避ける
- 眼鏡の度を調整する
- 食事は両方の歯でかむ
- 肩掛けバッグはときどき掛ける肩を代える

腰痛を防ぐ生活習慣

- 腰痛を起こさない荷物の持ち方・運び方
 - ・ 重いものを持ち上げるときは必ず腰を落とし、膝のばねを使って立ち上がる
 - ・ 持ち歩くときは荷物の重さを左右均等に
 - ・ 荷運びの際は腰から上だけをひねらないように注意
- 長時間の立ち仕事では片足を低い台に乗せ、腰の負担を軽減
- 中腰は避ける

自分でできる肩凝り・腰痛予防体操

肩凝り予防に

肩の上げ下げ体操

肩の力を抜いて両肩をギュッと引き上げ、力を抜いてストンと下ろす。



首・肩のストレッチ体操

体の後ろで手首をつかんで引き、引いた方へ首を倒す。反対側も同様に行う。



腰痛予防に

ひねり体操

①あお向けに寝て片膝をかかえる。なるべく反対の脚が床から浮かないように注意(10~15秒)。

②曲げた片膝を反対側にひねり、手で膝を床の方に押さえる。逆の手は伸ばし、顔は伸ばした手の方に向けて(15~20秒)。①~②を左右交互に同じ回数行う。



RIZAP 健康運動セミナーに参加しませんか

9月14日(水)開催の RIZAP 健康運動セミナー「スタートアップ編」では、肩こり・腰痛改善ストレッチも学ぶことができます。この機会にぜひ参加いただき、健康管理にお役立てください。セミナーの詳細については、4ページをご覧ください。