

ワンポイント！アドバイス！

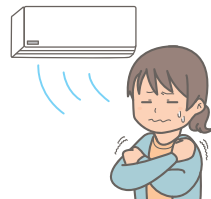
肩こりを予防しよう！！

自覚している人が多い症状の男性2位と女性1位は、肩こりです。
(厚生労働省:国民生活基礎調査2019年)。肩こりの原因を知り、
予防と対策に取り組んでみましょう。



【肩こりの原因】

- 首や背中が緊張するような姿勢での作業
- 姿勢 (猫背・前かがみ)
- 運動不足
- 精神的なストレス
- クーラーによる冷やしすぎ



【予防】

- 同じ姿勢を長く続けない
- 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
- 入浴して身体を温め、リラックスする



【対策】 ストレッチ

- ① 両手を組み、腕を上
に挙げる

手のひら
を上に向
け、肘を
伸ばす

ポイント

肩甲骨を
上に挙げる
ように



- ② 両手を体の後ろ
で組み、両腕を
持ち上げる

ポイント

肩を
内側に
寄せる

