



肩こり対策しませんか？



・肩こりはなぜ起こる？

1 本態性肩こり

特に疾患がない場合に起こる肩こりです。姿勢が悪い時や筋力低下、過労などが原因で生じます。

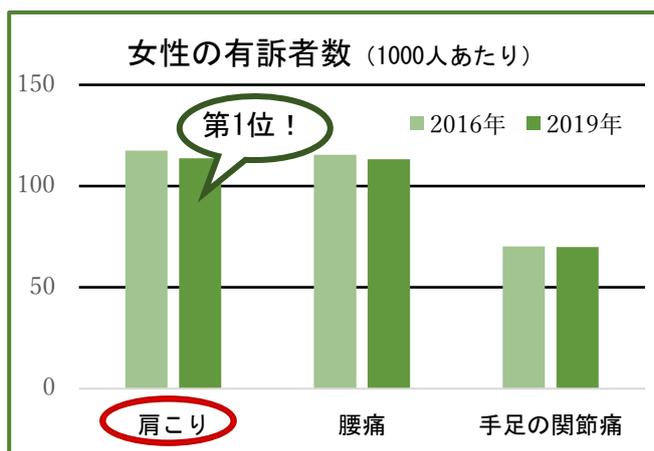
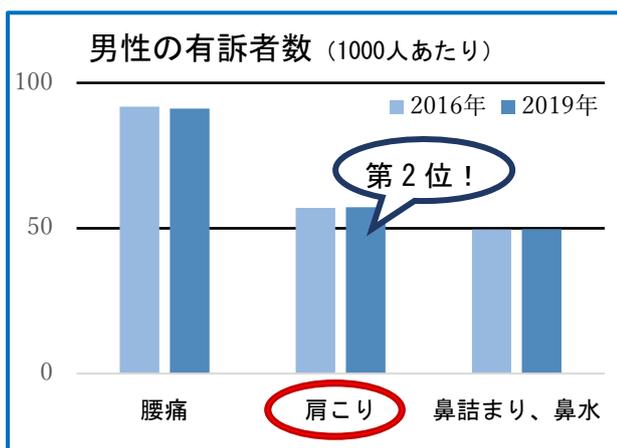
2 症候性肩こり

身体疾患による肩こりです。椎間板ヘルニアや関節の異常により神経が圧迫されることで生じます。

3 心因性肩こり

緊張や不安を感じることで首の後ろの筋肉も緊張してしまい、肩こりが生じます。

・こんなに多くの方が肩こりで悩んでいます！



男性では約 **17 人に 1 人**、女性では約 **9 人に 1 人**に**肩こり**がみられています！



こんな習慣は避けましょう！

- ・猫背
- ・長時間同じ姿勢のまま作業する (PC、スマートフォン)
- ・体を冷やす
- ・ストレスを溜める



・ 予防方法

血行促進

- ・ 入浴 (40℃程度)
- ・ 温熱療法 (ホットタオル、ホットパック)
- ・ マッサージ

座った状態でできます！

生活習慣

- ・ 室温を冷やしすぎない
- ・ PC 作業の合間に肩を動かす
- ・ ストレスはこまめに発散

できそうな事から始めてみませんか？

運動

- ・ 適度に運動する
- ・ 肩回りの運動習慣を身につける

簡単にできるストレッチ特集

- 肩の上下運動
肩を上げて 2-3 秒止めます
→ 息を吐きながら力を抜いてストンと落とします
↑ 5 回程度繰り返してください
- 肩回し運動
両腕を上げ、両肘を曲げます
→ 肩をゆっくり前に 5 回程度回します
→ 次に後ろに 5 回程度回します

ミニコラム

11/1-1/31 は **ノロウイルス・食中毒予防強化期間** です

ノロウイルスによる食中毒は特に冬に多発しており、上記期間が予防強化週間となっています。
ノロウイルスは**手指**や**食品**から口に入ることによって感染します。
感染力が非常に強いため予防がとても重要です！

予防ポイント

1. 食材の中心部まで**十分加熱** (特に**二枚貝**)
2. 調理前や食前、トイレ後は**丁寧に手洗い**し、手についたウイルスが口に入らないようにしましょう。
3. 吐物は使い捨ての手袋やエプロンを使用し、飛び散らないようペーパータオル等でふき取り**密閉して廃棄**します。その後は、**次亜塩素酸ナトリウム**や**亜塩素酸水**で拭き取りましょう。

中心温度 85~90℃で 90 秒以上の加熱しましょう

参考 URL

- 引用 厚生労働省 HP 『<https://www.mhlw.go.jp/content/000561006.pdf>』
- ・ 国民生活基礎調査 2019 年有訴者数 『<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa19/dl/04.pdf>』
- ・ 参考 URL 森本昌宏 (総説) 肩こりの臨床—適切な診断と治療のために 『https://kindai.repo.nii.ac.jp/?action=pages_view_main&active_action=repository_view_main_item_detail&item_id=10307&item_no=1&page_id=13&block_id=21』
- 日本整形外科学会 『https://www.joa.or.jp/public/sick/condition/stiffed_neck.html』
- ノロウイルス・食中毒予防強化期間 『http://n-shokuei.jp/topics/nv_yobou/index.html』
- ノロウイルスに関する Q&A 『https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/kanren/yobou/040204-1.html#20』