

3月の健康ごよみ

本川根地区				
日	曜日	内容	時間	会場
1	水	定例健康相談	9時30分～ 11時30分	千頭東区会館 ・創造と 生きがいの湯
7	火	定例乳幼児相談	9時30分～ 11時30分	創造と 生きがいの湯
8	水	2歳・2歳6ヵ月 児 歯科健診	(13時～ 13時10分)	文化会館
9	木	あそびの教室	9時30分～ 11時30分	創造と 生きがいの湯
13	月	ことばの相談 (要予約)	10時30分～ 12時30分	文化会館
15	水	地区出張 健康相談	13時 ～15時	崎平地区 集会所・柳三 地区集会所
17	金	こころの 健康相談	9時～ 11時30分	役場総合支所

中川根地区				
日	曜日	内容	時間	会場
1	水	こころの 健康相談	9時～ 11時30分	役場本庁1階 ミーティングルーム
2	木	親子なかよし 広場	9時30分～ 11時30分	茶茗館前 広場
9	木	風しん 予防接種	(14時～ 14時20分)	山村開発 センター
10	金	定期健康相談	9時 ～正午	山村開発 センター
12	日	◎ファミリー マラソン ◎ファミリー ウォーク	9時～ 11時30分	役場本庁前 広場
13	月	乳児相談	(10時～ 10時30分)	山村開発 センター
15	水	小児科健康 相談(予約制)	14時～ 16時	山村開発 センター

※ () 書きは、受付時間

知ってトクする健康の話 ⑤

今月のテーマ・・・姿勢を正そう！



今月は前田保健師です

今月は『正しい姿勢』についてご紹介します。

「肩や首筋がこる、腰が痛んでつらい・・・」慢性的に、このような症状に悩まれている方は多いことでしょう。肩こりや腰痛が起こる原因は様々ですが、「姿勢の悪さ」は大きな影響を及ぼしているものの一つです。

皆さんは、日頃、無意識に脚を組んで座ったり、肘をついて寝転がりながらテレビを見てはいませんか？このような日常の癖は知らず知らずのうちに背骨がゆがむ原因をつくり出します。日本人には猫背が多いと言われていますが、「脚を組む」「あぐらをかき」「椅子に浅く座る」「横座りをする」などの悪い姿勢を続けていると、筋肉のつくバランスが崩れていき、床と垂直で前後に緩やかなS字カーブを描くはずの背骨がじ

わじわとゆがんでいきます。どのタイプのゆがみにも共通するのが腰痛ですが、肩こりや神経痛、下腹痛などの症状を引き起こすことも少なくありません。

猫背を解消し、背骨のゆがみを予防するために、腰をそらせる体操が効果的です。長時間座り続けて「疲れたな」と感じる時、一息入れて腰を伸ばす習慣をつければ、筋肉に悪い癖がつきにくくなります。ただし、痛みがある時は無理に体操をしてはいけません。専門医に相談するようにしましょう。

■正しい姿勢「立つ」
◎軽くアゴを引き、背筋、膝をきちんと伸ばします。
◎背中を壁に当てて立った時、後頭部・背中・お尻・かかとが壁につく状態

◎十分リラックスできることが基本ですが、うつぶせの姿勢は腰に負担がかかります。仰向けの場合は、膝の下に枕などを置くとよいでしょう。
◎腰に痛みがある時は、横向きになり、やや前かがみ(横向きエビ型)の姿勢で寝ると負担が少なくなります。

が、正しい姿勢の目安です。

■正しい姿勢「座る」
◎椅子に座る場合は、お尻が背もたれに密着するように深く腰掛けます。この時、軽くアゴを引き、背筋を伸ばしてお腹をひっこめるようにしましょう。
◎膝がお尻よりわずかに高くなるのが理想です。

■正しい姿勢「寝る」
◎十分リラックスできることが基本ですが、うつぶせの姿勢は腰に負担がかかります。仰向けの場合は、膝の下に枕などを置くとよいでしょう。
◎腰に痛みがある時は、横向きになり、やや前かがみ(横向きエビ型)の姿勢で寝ると負担が少なくなります。