

元気街道クイズ

★答えはページの下に。

- Q:** 腰痛予防に効果のあるその他の対策はどれでしょう?
- ① 肥満予防
 - ② 腰痛ベルトの着用
 - ③ マッサージ

日常訴える症状

	男性	女性
1位	腰痛	肩こり
2位	肩こり	腰痛
3位	せきやタンが出る	手足の関節が痛む

※厚生労働省「2007年国民生活基礎調査」より

男女ともに多くの日本人が感じている腰痛。でも、適切な対応をとれば症状を軽くすることや、痛みそのものを防ぐことができます。「痛っ!!」とくる前に、あなたの日常生活動作を見直してみよう。

やっぱり健康でなくっちゃ

HIKYAKUの元気街道

このコーナーでは、社員の「元気」を後押しするためのさまざまな健康情報を紹介します。

SGホールディングスグループ健康保険組合からのお知らせ

今月の担当 東京健康推進室 保健師 山本 加奈



A お荷物の持ち方



Point!

中腰で腕の力だけでお荷物を持ち上げるのはNG! お荷物を垂直に持ち上げましょう。

B イスの座り方

膝がおしりよりわずかに高くなるのが理想的な姿勢です

イスが高すぎる場合は、足台を置くなどして膝の高さを調整しましょう



Point!

- ① 1時間に1回10分程度休憩を取り、ストレッチをしましょう。
- ② 足を組むと特定の筋肉が緊張して、ゆがみの原因になります。なるべくないようにしましょう。

腰痛の予防3兄弟

- ① 体操やストレッチ、入浴などで筋肉をほぐし、血液循環を良くする。特に、作業前、作業中、作業後に体操やストレッチを行うと効果的です。
- ② 正しい姿勢を身に付ける。
A お荷物を持つときは、しゃがみこんで、体に密着させるようにしましょう。
B 正しい姿勢で座りましょう。
- ③ 腹筋、背筋運動で、腰周りの筋肉を鍛える。

腰の痛みの種類と考えられる原因

腰痛の多くは、腰の骨や、骨と骨の間に「椎間板」という軟骨などの変化が原因で起こりますが、それ以外の原因で痛みが表れることもあります。自己判断せずに、痛みが強い・長く続くなどの場合は、受診するようにしましょう。

※検査をしても明らかな異常が見つからない場合、ストレスなどが原因のこともあります。

腰痛を予防しましょう



健康（心と体）に関するお問い合わせ ★面談、カウンセリングの予約や、病院内でもしてくれます

SGホールディングスグループ 健康ダイヤル24

元気街道クイズの答え: ①②③ 答えはページの下に。意外かも知れませんが、体重が増えることによって腰痛が起きる場合もあります。