

げんき人

40

2002

(財)世田谷区保健センター
世田谷区三軒茶屋2-53-16
TEL3410-9101
平成14年(2002年)10月1日発行

世田谷区保健センター健康情報誌

イキイキサークル
喜多見地区の
元気サークル集まれ! 5

健康コラム
歯周病を予防して、
健康でおいしい毎日を! 6

ヘルシークッキング
豆類は、毎日食べたい健康食材!
豆と魚介のバジル風味サラダ 6



姿勢と運動が悪化防止のポイント

肩こり、首筋の不快感

どうにか
したい!

R100
古紙配合の100%再生紙を使用しています。

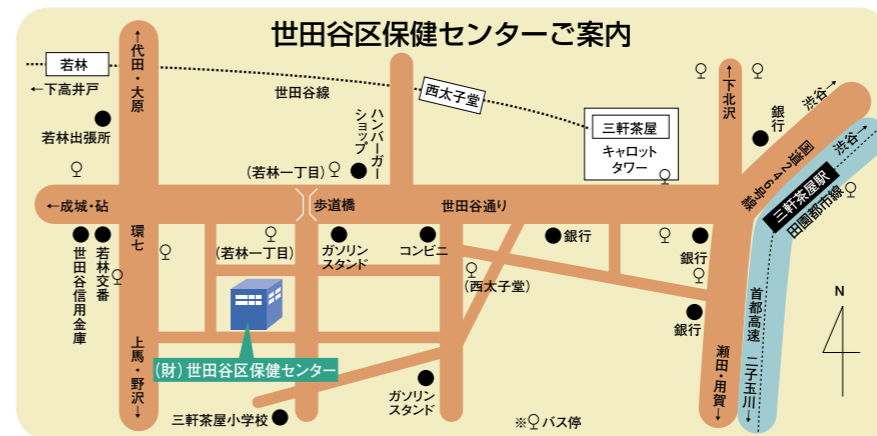
Information

●世田谷区保健センター情報誌「げんき人」は保健福祉センターや区役所など区の施設、NTT営業所、世田谷信用金庫に置いてあります。

【保健センター事業週間スケジュール】 健康増進指導を受ける方は、事前に健康度測定を必ずお受けください。(栄養コース、個人相談を除く) ※各教室の募集については、区報「せたがや」()内の号をご覧ください

| | 午前 | 午後 |
|---|---|--|
| 月 | 高齢者のための「からだにやさしい教室」 10:00~11:15 第4期 1/20~3/24(11/15号) ソフエアロビクスコース[毎週]A 9:30~10:25 B 10:30~11:25 健康度測定(一次)8:45~ | ○のんびり体操コース(毎週) 心の個人相談(1回60分) |
| 火 | ■生活習慣病予防(栄養コース) 10/1・8、11/19・26(9/15号) 1/21・28、2/18・25、3/11・18(1/1号) 運動負荷測定9:00~ | ●もう肥らない!からだづくり教室 応用・実践編 1/14~3/11(11/15号) ●年末年始のヘルシー料理(栄養コース) 12/3・12/17(11/1号) |
| 水 | ◆からだほぐし体操コース[毎週] 健康度測定(一次)8:45~ | 心の個人相談(1回60分) |
| 木 | ◆初心者のための運動を楽しむ教室 2/6~3/13(12/15号) 健康度測定(二次)9:00~ | ●さわやか体操コース[毎週] 健康度測定(二次)1:00~ |
| 金 | ◆ストレッチ&リズム体操コース[毎週] 健康度測定(二次)9:00~ | ●腰痛肩こり予防体操教室 1/10~3/14(11/15号) 健康度測定(二次)1:00~ |

(注)・検診車による胃がん検診は省略しました。
・大腸がん検診の申し込み、提出受付は毎日実施しています。



【健康度測定】
対象/18歳以上の区民 測定料金5000円

| 一次測定 | 二次測定 |
|--|--|
| 毎週月・水曜 午前 | 毎週木・金曜 午前または午後 |
| 内容 ●尿・血液検査 ●胸部X線 ●眼底撮影 ●安静時心電図 ●呼吸機能 ●視力測定など | 内容 ●負荷心電図 ●体力測定 ●血圧測定 ●医師による総合判定 ●カウンセリング (栄養・運動・休養) |

お申込み◆午前11時以降に、電話で保健センターへ
(☎3410-9138) 各日定員30人

受けて安心、がん検診お気軽にご利用ください。

胃がん検診は、35歳以上の区民の方、大腸がん検診は、40歳以上の区民の方なら無料で受けられます。

胃がん・大腸がん検診のお申込み・お問い合わせ先

(財)世田谷区保健センター 〒154-0024 世田谷区三軒茶屋2-53-16 ☎3410-9101

【玉川分室事業週間スケジュール】

| | 午前 | 午後 |
|---|-----------------------------|---------------|
| 月 | 胃精密検査結果説明 | CT 大腸検査前処置 |
| 火 | 胃内視鏡 胃X線直接撮影 大腸X線直接撮影 | CT |
| 水 | (胃がん検診) | CT 腹部エコー |
| 木 | 胃内視鏡 胃X線直接撮影 大腸X線直接撮影 | CT |
| 金 | (胃がん検診) | CT 大腸検査前処置 |

(財)世田谷区保健センター玉川分室
〒158-0091 世田谷区中町2-25-18 ☎3704-2486

秋の風物「さかさま」クイズ

秋に関係した言葉を、鏡写しにしてみました。
ところが、この中に1文字だけ、一部誤っているものがあります。
さて、その文字はどれでしょう?
(ヒント:はねの方向に注意!)

菫 杏 鷄
齧 林 魁 卦
茸 卦

■ハガキに、答えと住所、氏名、年齢、電話番号、職業、(げんき人)についてのご感想、ご意見、ご要望などをご記入の上お送りください。抽選で粗品をお送りさせていただきます。なお当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。
●送り先
〒154-0024
世田谷区三軒茶屋2-53-16
世田谷区保健センター
げんき人係まで
●締切日
平成14年11月30日消印有効



- **姿勢**
猫背などの悪い姿勢は、頭の重さを支える肩の一部の筋肉に集中して負担がかかってしまいます。また、デスクワークや編み物、読書などで長時間同じ姿勢を続けると、肩周辺の筋肉も長時間緊張することになり、こりなどの症状につながります。
- **冷え**
これからの季節、寒さで血行が悪くなることにより、肩周辺の不快感がひどくなりがちです。また、暑い季節は、エアコンによる冷え対策に気をつける必要があります。
- **ストレス**
ストレスは体を緊張させ、筋肉をこわばらせることとなります。ストレス解消と肩こり予防を兼ねて、軽い運動をすることをおすすめします。(4ページ参照)

姿勢と運動が悪化防止のポイント

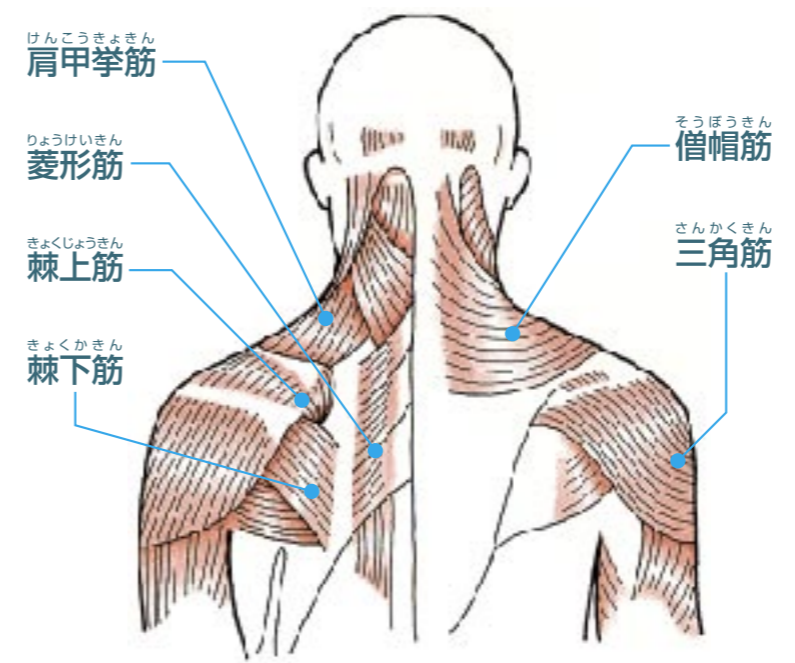
どうにかしたい!

肩こり首筋の不快感

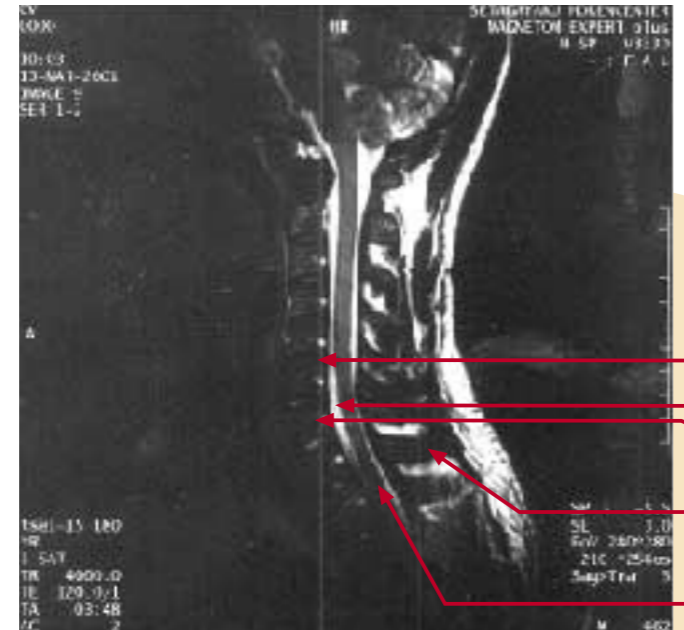
デスクワークや家事の後、肩こりや首筋に重苦しさを感したことはありませんか？
肩周辺の不快感の多くは、悪い姿勢や長時間同じ姿勢でいることから起こります。
ひどくなる前に、家庭でできる肩こりケアを始めましょう!

肩や首筋の不快感は どうして起る？

肩周辺の不快感の多くは、悪い姿勢や長時間同じ姿勢を続けることにより、肩周辺の筋肉の緊張状態が続き、こわばってくるのが原因です。
肩には、首を支えたり、腕を動かすための筋肉がたくさんあります。肩から背中を覆う「僧帽筋」や、その下の層にある「肩甲挙筋」「菱形筋」「棘上筋」「棘下筋」「三角筋」など、広い範囲の筋肉のこわばりが肩こりの原因になります。
そのため「肩こり」とはいつても、実際には肩だけでなく、首筋から肩にかけての広い範囲に、こりや張り、重苦しきといった症状があらわれてくるのです。ひどくなると、同様の症



正常な頸椎のMR画像



変形のある頸椎のMR画像



頸椎の変形により、第4頸椎下縁から第6頸椎上縁まで脊柱管が狭小化し、第5・第6頸椎椎間板でヘルニアを伴っており、同部での狭窄が強くなっている。また、頸髄も圧排されている。(診断: 変形性頸椎症・頸椎椎間板ヘルニア)

病気が原因のことも!

気になる痛みは 早めに受診しましょう

肩こりや首筋に辛さを感じても、「仕事だからしかたない」など放置しがちではありませんか。しかし、まれに脊椎・脊髄や神経の病気が原因で、肩こりに似た症状があらわれることもあります。強い痛みを感じる、痛みが段々強くなる、長期間痛みが続く、といった気になる痛みを感じたら、医師に相談しましょう。



筋肉の緊張状態



状が腕まで及んだり、頭痛を引き起こすこともあります。
筋肉の緊張は、左の図のようなメカニズムで不快症状につながっていきます。筋肉が常に緊張していると筋肉が収縮して硬くなり、血管が圧迫されて血液の流れが悪くなります。すると、筋肉が収縮した時にできる乳酸などの老廃物が排出できずに筋肉の中にとまることがになり、「こり」や「張り」といった症状が現われます。さらに、このような症状がますます筋肉を緊張させるという悪循環に陥りがちです。

今日から始めよう！—肩こりを予防する、日常生活のポイント—

肩こりの原因は、悪い姿勢や生活習慣。原因となる生活習慣を改善して、こりを予防・軽減させていきましょ。

最大の予防は「姿勢」にあり！

肩こり対策においては、正しい姿勢が何よりも大切です。歩くとき・座るとき・寝るときと、生活のさまざまなシーンで「正しい姿勢」を意識することからはじめましょう。



●パソコン・デスクワークの時の正しい姿勢

長時間の座り仕事の時は、足首・膝・肘が約90度になるように椅子の高さや位置を調整します。椅子は、やや高めのもので、背もたれのあるものが良いでしょう。1時間に一回は休憩をとり、上半身を軽く動かしましょう。



●歩くときは背筋を伸ばして

歩くときや立っているとき、無意識に猫背になってはいませんか。背筋を伸ばし、胸を張って元気に歩きましょう。また、ショルダーバックは、かけている肩の筋肉が無意識に緊張します。時々、持ちかえるようにしましょう。また、かかとの高い靴は、バランスを崩しやすいので、やはり筋肉が緊張することになります。長時間歩くときは、かかとの低い歩きやすい靴を選びましょう。



●合わない枕は肩こりのもと

枕は、首や肩に負担のかからない、自分の首のカーブに合った高さのものが適しています。お店の人のアドバイスを受けながら選ぶと良いでしょう。最近は、購入時に試用できるお店もあります。



●起きる前に…

目が覚めたら、起き上がる前に布団の中で軽く体を動かしましょう。筋肉がほぐれ、頭もすっきりしてきます。

こわばった筋肉を温めて癒す

こりや張りを感じる部分を温めると、血行が良くなり筋肉のこわばりがほぐれてきます。



●ホットタオルで

お湯で絞ったタオルをビニール袋などに入れ、肩や首にあてます。やけどに気をつけて、熱すぎるときは乾いたタオルをもう一枚あてるなど温度調節してください。また、市販の温湿布などを使用する際は、かぶれに注意しましょう。

●お風呂で

肩までゆっくりお湯につかって、肩周辺の筋肉をあたためます。お風呂の中で、首を回すなどの運動をするのも効果的です。湯あたりには十分注意してください。



●体の中から温める

ビタミンEには、血行を良くする効果があります。冬に迎えるこれからの季節、胚芽米など、ビタミンEを豊富に含む食品を積極的に取るとよいでしょう。

運動のポイント ●息は楽に、静かに ●気持ちいいと感じる程度にとどめる ●ほぐしたいところを意識する ●できるだけ力を抜く ●痛みを感じる場合はやらない

肩周辺の筋肉をほぐす、簡単ストレッチ

仕事や家事の合間などを利用して、ストレッチでこわばった筋肉をほぐしましょう。



●首まわし

あごの先を、肩・胸・天井へとつけるようなイメージで、1周に10秒程かけてゆっくりと大きく回す。



●体側のばし

背中・肩を伸ばしたまま左右に倒す



●胸はり

両ひじを伸ばし、胸を開きながら両肩を寄せる



●背中まるめ

背中をまるめて腕を伸ばし、両肩を開く。立って行なう場合は膝を軽く曲げる

疲れた体をお手入れしましょう

お風呂上がりの ゆったり体操



おへそを上へ引き上げながら、背中・腰を大きく丸め、両肩を開く

体操その1
3~4回繰り返す程度



お尻を突き出しながら背中を反らし、両肩を寄せる

体操その2



額を床につけながら、肩と背中を伸ばす

体操その3



ひじを伸ばしたまま、ゆっくり肩をなるべく大きく回す

胸体を揺らしたり、腰を回すなどして心地よく体を動かしながら、肩・背中・腰・お尻の筋肉をほぐす

※お風呂の後は十分な水分を補給し、体操が終わったら仰向けのまま体の力を抜き、リラックスタイムを取りましょう。