

体験型けんこうセミナー

令和6年2月18日（日）に、周南市学び・交流プラザで「第2回体験型けんこうセミナー ～肩こり・腰痛のメカニズムと改善ストレッチ！～」を開催しました。

健康知識・運動・食事の3つをセットにしたセミナーとして実施し、組合員やその家族約50人の参加がありました。

セミナー終了後には、先生に直接相談できる時間を設け、初の試みでしたが大好評でした。



肩こり・腰痛の原因と対処法

～定期健康診断の活用について～

山陽小野田市民病院 副院長 脇阪 敦彦 氏



肩こり・腰痛は、大きく2つに分けられ、本態性肩こりと症候性肩こり・非特異性腰痛と特異性腰痛があり、それぞれ対応が異なってくることを学びました。

- 本態性肩こりは、筋肉の緊張と血行障害により引き起こされることが多く、運動やストレッチで改善・予防可能
- 症候性肩こりは、肩や頸椎・またはそれ以外の疾患により引き起こされるため、その疾患自体の治療が必要であり、強い痛み・手足のしびれ・発熱や肩こり以外の症状が伴う場合は、医療機関の受診が必要
- 非特異性腰痛は、椎間関節や筋膜・椎間板が原因であることが多く、運動療法が有効
- 特異性腰痛は、腰以外の内臓疾患に由来するものもあり、「安静にしても痛みがある」「だんだん悪化している」場合などは早めに医療機関を受診することが大事

また、急性腰痛（ぎっくり腰）は、腰部周辺の筋肉損傷や椎間板損傷が原因で引き起こされ、ヘルニアや骨折でなければ比較的短時間で改善するが、動けるようになったら特異性腰痛でないかどうかの鑑別は必要であるなど、身近な肩こりや腰痛を専門的な知識と紐付けた分かりやすい講義となりました。

簡単！イスに座ってストレッチ

～肩こり・腰痛対策編～

山陽小野田市民病院 理学療法士 國本 貴弘 氏



けんこう学校の中でも絶大な人気を誇る、「椅子に座ったまま（椅子を使って）できるストレッチ」を実際に行いながら、本態性肩こり・非特異性腰痛に効く運動やストレッチを学びました。

肩こりの対策ポイント「肩甲骨を動かすこと」、腰痛の対策ポイント「腹横筋を使用する習慣と大殿筋とハムストリングスのストレッチ」を、実践しながらの講義となりました。

ホームページで動画もcheck!!

キャベツの健康レシピ料理入り弁当

キャベツの主な栄養素

ビタミンC

皮膚などを構成する繊維状のタンパク質となるコラーゲンの生成や鉄分の吸収をサポートする

ビタミンK

骨を丈夫にする

ビタミンU

胃のむかつき、消化不良などの症状を抑える

カリウム

体内のナトリウムを排出し、塩分の摂りすぎを調整する

葉酸

ヘモグロビン（血色素）の形成に必要不可欠

食物繊維

便秘の解消などに役立つ



お弁当に入っていた
キャベツの料理

- キャベツメンチ
- コールスロー
- ナムル

レシピはホームページで公開中

椅子に座ってできる動的ストレッチ

- ・ 肩甲骨の上下への運動
- ・ 肩甲骨の内外への運動
- ・ 肩甲骨の前後への運動



椅子に座ってできる静的ストレッチ

- ・ 大殿筋周囲の筋を伸ばす
- ・ ハムストリングス周囲の筋を伸ばす

腹横筋を使用する習慣づけ（筋肉のコルセット）

動く（姿勢を変える）直前に、「おへそ」に力を入れてお腹をへこませる



参加者の声

- ・ 漠然と肩こり・腰痛というくりだった物が、医師からの詳しい説明でよくわかった。ストレッチは、ビフォーアフターが実感できてとてもためになった。 50歳代 女性
- ・ 今まで、ストレッチなどは「やらないといけない」というイメージだったが、習慣化ということ、癖にするというところが響いた。 50歳代 男性
- ・ 姿勢が悪い（血流が悪い）ことが肩こり・腰痛の原因であると気付きながらも放置していたので、これからは日々のストレッチを習慣づけ、デスクワークの合間にも取り入れたい。 50歳代 女性
- ・ 毎年ぎっくり腰になるが、やはり腹筋・背筋が足りていないのだなと感じた。放っておいたらダメな痛み、上手く付き合う痛みの説明も参考になった。 50歳代 女性
- ・ セミナー終了後に、自分の症状や、その症状にあったストレッチを先生に相談できて、すごく勉強になった。 40歳代 男性