

# 衛生委員会だより

社会福祉法人ならやま会 衛生委員会

令和5年度 2月号

担当事業所：にじいろ

## 『冬の肩こり』の原因と対策について

～にじいろ 吉田 PT に聞きました！～

寒い季節になると、特につらく感じる肩こり  
冬の肩こりが、一番強い肩こりといわれています。  
原因と改善・予防法について考えてみましょう。



### ◎冬の肩こりの原因

Q. どうして肩こりになるの？

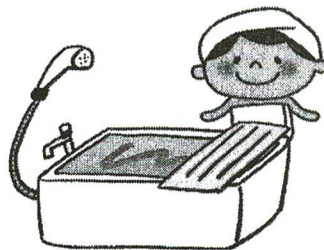
A.

#### ①冷えることが一番の原因

首筋から肩のつけ根、肩または背中にかけてが凝っている状態の事。

#### ②背中を丸めてしまう

同じ姿勢 運動不足 ストレスが考えられる



～肩こりの改善・予防法～

ポイント① 体を温めること

お風呂に入って体を温めてリラックスをする  
蒸しタオルを当てて肩を温めたりする。

ポイント② 体をよく動かすこと

適度な運動をして体を動かしましょう

～仕事の前に体操はしていますか？～

お勧めは『ラジオ体操』です

- ・全身を使った運動です
- ・体の健康はもちろん心の健康や生活習慣の改善にも効果的です
- ・肩こり腰痛予防に効果的

にじいろでは、ラジオ体操に取り組んでいます！

各事業所で朝礼などでみんなで楽しく行いませんか？

