

共同設置保健師の赤間です。あなたは体のつらさを抱えていませんか？働き盛り世代に多くみられる腰や肩の痛みは、つらいけれど年齢的なもの、とあきらめてしまいがち。生命に直結しないかもしれないけれど、仕事や家事、そして人生の質に影響を及ぼします。過去の保健室だよりの運動に関するテーマは生活習慣病予防に焦点を当ててましたが、今月号はこの痛みの対策としての運動習慣を提案し、健康イベントのご案内もいたします。

つらい！からだの痛みが、日本人の自覚症状のトップ

厚労省の調査によると、日本人の自覚症状（有訴者率）では男女とも第1位が腰痛、第2位が肩こりです（令和4年国民生活基礎調査）。

慢性的な腰痛や肩こりは、単なる身体の不調ではありません。集中力の低下、作業スピードの鈍化、気分の落ち込みなど、業務にも生活にもじわじわと深刻な影響を及ぼします。この腰痛や肩こりはなぜ起こるのかというと、デスクワークやスマホ操作、車の運転など、長時間同じ姿勢を続けること、動かさないでいると以下のような問題が起こります。

- ▲筋肉がこわばる：動かさないことで血流が悪くなり、筋肉が硬直
- ▲姿勢が崩れる：猫背や反り腰など、背骨の自然なS字カーブが乱れる
- ▲代償動作が増える：本来使うべき筋肉が使えず、他の筋肉が無理に補うことで負担が増す

これらが積み重なると、肩や腰に痛みや違和感が出てくるのです。

腰痛による損失額が年間約6,480万円/1,000人

腰痛や肩こりがあっても、がまんできるうちはがまんして、とりあえず様子を見る人は多いでしょう。日本人労働者1万人対象の調査によると、3人に1人が仕事に支障をきたす健康問題を抱えながら出勤し、主な原因は腰痛、首・肩こり、そしてメンタルヘルスでした。腰痛がもたらす損失額を試算すると年間約6,480万円（千人あたり）と驚きの高額に。経営上無視できない"隠れたコスト"が明らかになりました。

2001年に大相撲で優勝した貴乃花関に、「痛みを耐えてよく頑張った！感動した！おめでとう！」の小泉純一郎首相（当時）が送った名言はあまりに印象的でした。しかし、痛み＝がまんではなく、私たちは現役生活を長く、快適に送りたいですし、そのために適正な治療や予防などの自分でできる対策はあります。



手軽で効果的！おすすめ運動習慣

腰痛や肩こりの解消や予防としてストレッチなどの運動がおすすめです。ストレッチなどの運動が痛みにも効果的な理由は以下の通り。

- 1.血流改善：筋肉を動かすことで血液循環が促進され、老廃物の排出がスムーズになり、酸素や栄養が筋肉に届きやすくなり、回復力が高まる
- 2.筋肉の柔軟性向上：体の軸が安定
- 3.姿勢の改善：姿勢が整うと肩や腰の負担が軽減
- 4.自律神経の安定：深い呼吸を伴うストレッチにより心身の緊張を緩和

たくさんの
ストレッチ
方法があるよ



簡単にできるおすすめの運動は

【肩こり対策：肩甲骨ストレッチ】

デスクワークの合間に、肩甲骨を寄せるように腕を後ろに引くストレッチ。血流が改善され、肩の重だるさが軽減されます。

【腰痛予防：体幹トレーニング】

プランクやスクワットなど、腹筋・背筋をバランスよく鍛えることで、腰への負担を減らします。1日10回からでOK。無理なく継続することが大切です。

健康イベントで楽しく体を動かそう！

健保組合加入者を対象とした健康イベントを令和7年10月25日(土)グリーンピア岩沼にて開催します。イベント内容は整骨院院長による健康体操、ウォーキング、血管年齢測定、健康相談など、運動を楽しんだり、健康チェックが受けられるなど盛りだくさんです。お子さん向けのゲームもあります。あなたの健康づくりの機会にしませんか？ぜひご参加ください。詳しくは健保組合、もしくはホームページでご確認ください。



参加無料です！
申し込みは
9/29まで



【引用】・昭和医科大学:2025年6月 <https://www.showa-u.ac.jp/news/nid00007735.html>

保健師のひとりごと

若い頃、ひんぱんに腰・首・背中の激痛で整形外科に受診。医師に筋力不足が要因で痛みが起こると筋トレを勧められました。当時は長時間労働と睡眠不足、運動習慣ゼロと劣悪でした。もう二度と繰り返したくありません。心身の悩みはおろしまち保健室に、気軽に相談しにきてくださいね。



今後のおろしまち保健室

令和7年9月18日(木)

11月20日(木)

13:30～16:30

卸町会館2階第2会議室