

職場における健康講座の実施

令和4年度 職場における健康講座

筋肉を伸ばしてゆるめる 肩と腰のセルフケア

保健指導機関 株式会社COSPАウエルネス

職場のつらい肩や腰の痛みの要因

動作要因

- ・ 特定部位の負担
- ・ 反復動作
- ・ 業務姿勢

環境要因

- ・ 温度や湿度
- ・ 使用機材
- ・ 床などの状況

個人的要因

- ・ 生活習慣
- ・ 既往症
- ・ 運動歴

心理的・社会的要因

- ・ ストレス
- ・ 心配事
- ・ 不安

痛みが発生する基本的な仕組み

- 1) 何らかの外圧がかかる
外傷、圧迫、心理的...
- 2) 痛み物質が発生
- 3) 神経が痛みの信号を伝える
脊髄の反射または脳へ
- 4) 脳が痛みを認識する
・ 痛みの種類や強さ
・ その痛みが有害か無害か
・ 痛みの記憶...



痛みと麻痺は別物

	種類	症状	神経の働き
痛み	早い(鋭い)痛み	チクツ！ズキツ！	正常
	遅い(鈍い)痛み	ズキズキ、ジクジク	正常
	しびれ	ジンジン、ビリビリ	正常
麻痺	知覚鈍麻	感覚が鈍い (信号が途切れる、弱い)	異常
	知覚脱失	感覚がない (信号が伝わらない)	異常

しびれを神経の麻痺だと思い込むとよくない

痛みが悪循環する仕組み



筋肉を伸ばしてゆるめるセルフケア

- ・ 筋肉をほどよく刺激してゆるめる
- ・ 筋肉がゆるみ血行が良くなる
- ・ 疲労回復を促進
- ・ 痛み物質を抑制
- ・ ストレスを緩和



講師の方がイケメン
だったのか真剣



運動不足やからまた実施してほしい声が...
どうやらホントに真剣に聞いてたらしいm(_)_m

講師の方と一緒に体を動かしました！

安全のために

- ①痛みや不安を感じる、体調が悪い場合は行いません。
- ②筋肉を伸ばしたらゆっくり丁寧に元に戻します。
- ③呼吸はゆったりとした呼吸を心がけます。
- ④競争せず、できる範囲、痛みのない範囲で行います。



上を向いてみよう（首のストレッチ）



肩が上がらない人も...
肩こり ヤバ(笑)

こんどは腰が...
まがらなーい(笑)



姿勢バランスの調整



肩甲骨はスムーズに動く？



《 肩こり改善 》
みんな真剣に取り組んでいます！



足痛すぎ...(;ω;)ウッ...
でもやった後、足が軽くなったらしい！

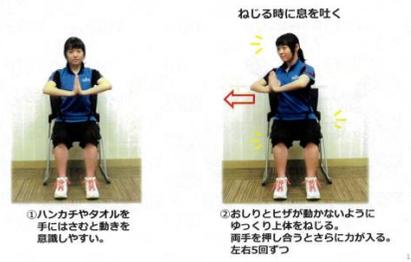


社長のホンネ
ホンマかよ...(笑)

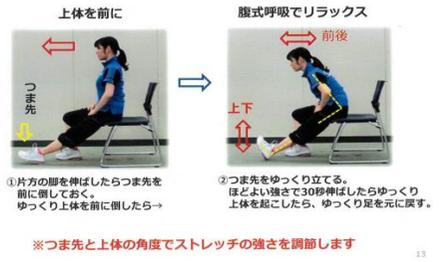


あとで、教えてもらった気持ちよかったです！
半身浴しながらだったらもっといいかも... (社長 感想)

左右に同じようにねじれる？



ヒザの裏の筋肉、痛くない？



利き脚のお尻が硬くなってない？



まとめ

- 痛みは「脳」の中で起こっている。
- 心理的な要因でも筋肉の緊張と痛みの悪循環が起きる
- 悪循環を断ち切るには
 - ・筋肉の緊張をゆるめる
 - ・リラクスタイトムを作る
 - ・痛みを固執しない
- 不安を残さない（医療機関の受診、治療）
- リスクを知って、セルフケアを習慣化！