

ふれあい

2020
若葉号
Vol.77

だより

一般社団法人
ふれあいファーマシー北九州

特集

肩こりについて

②
③

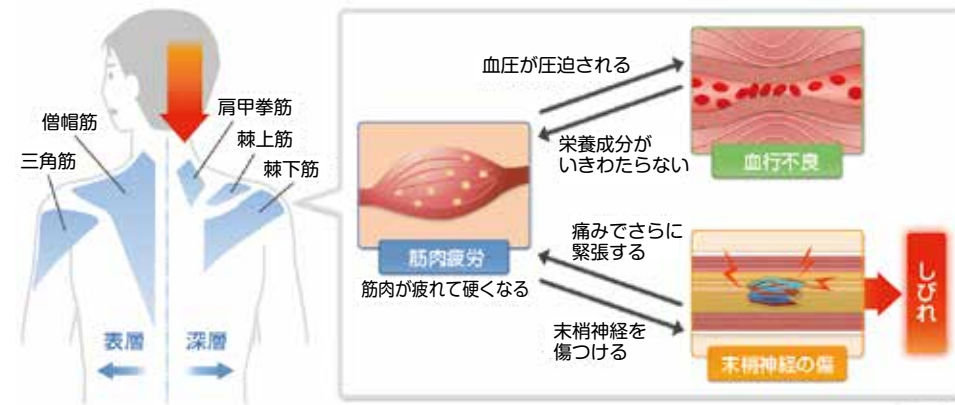
運動をして免疫力を上げよう！
(新型コロナウイルス対策)
上津役店がリニューアルしました

④



肩こりについて

首と肩の周辺の筋肉には、腕や肩甲骨、さらに約6〜7キロもある頭部の重さが加わり、肩に負担がかかりやすくなっています。長時間同じ姿勢を続けたり、精神的ストレスなどの条件が加わると、肩の筋肉が緊張して疲労物質がたまり硬くなります。



原因 以下のような状態が原因となることがあります。

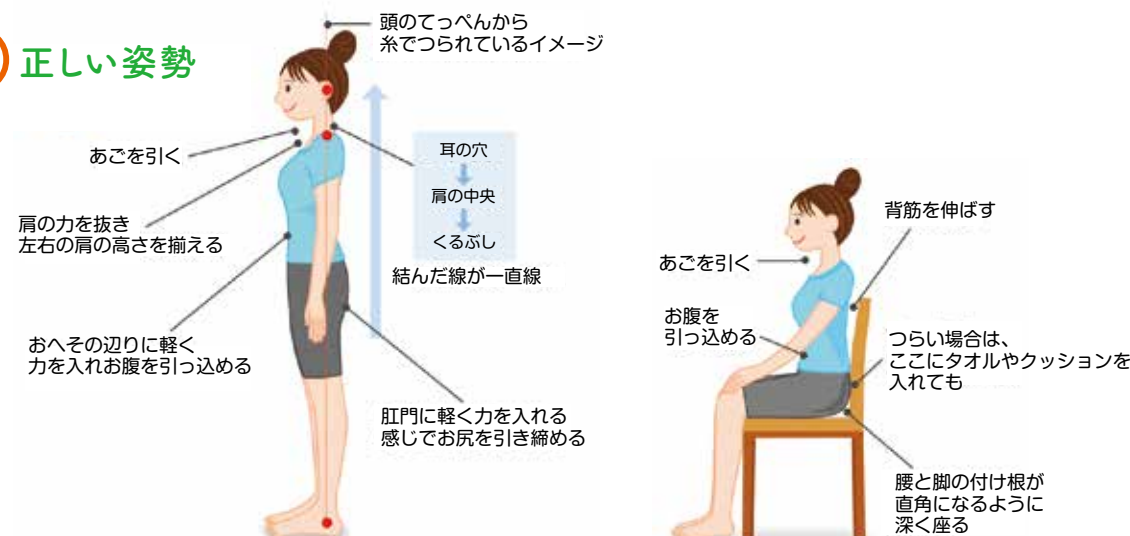
- スマホやパソコンを長時間使っている
- 猫背など姿勢が悪い
- 運動不足
- メガネの度数があてない
- 肩掛けかばんをいつも同じ側にかける癖がある
- 体に合わない枕を使っている
- 冷房で体が冷えて血行が悪くなる
- 歯の噛み合わせが悪い

姿勢 肩こりは予防が大切です。長時間、前かがみの姿勢で作業を続けるときは、時々休憩して、首を回す、肩を動かすなど、筋肉をほぐすようにしましょう。

- 正しい姿勢をこころがける(下図参照)
- 同じ姿勢を長く続けない
- 入浴、蒸しタオルなどで肩を温めて筋肉の血行を良くし、疲労をとる
- 適度な運動や体操、ストレッチをする(右ページ参照)



正しい姿勢



肩こり解消ストレッチ

深呼吸をしながら、筋肉を伸ばすと効果的です。痛みがひどい、腕や手にしびれを感じる、動かすと痛みを感じる場合などは無理に行わないようにしてください。

1

両手を上にあげ、指を交互にして組み、顔は正面を向く



2

手の平を頭の上に置いて肘をゆっくり曲げて、5秒キープ



1・2を5〜10回ゆっくり繰り返す

1

空中でクロールをするように、両手を交互に前方へ大きく回す



2

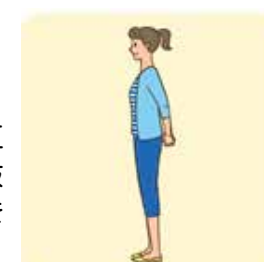
空中で背泳ぎをするように、両手を交互に後方へ大きく回す



1・2を左右5回転ゆっくり繰り返す

1

両手を後ろで指を交互にして組み、肩の力を抜く。足を腰幅に開き、息を吸って背すじを伸ばす



2

息を吐きながら腕をあげて、上半身と床が平行になるように前傾して5秒キープ



1・2を3〜5回ゆっくり繰り返す ※脚はできるだけ伸ばし、痛みを感じる場合は膝を軽く曲げてください

まとめ

病院で治療する場合には必要に応じて飲み薬を飲んだり、シップを貼ったりします。また市販薬で対応する場合も同様にビタミン剤を飲んだり、シップを貼ったりしますが、肩こりの最も大きな要因は日常生活の中にあるといわれています。

生活習慣を見直すことで解消・緩和が見込めます。しかし、なかには他の病気の症状として現れる場合もあるため注意が必要です。痛みが強い、左右どちらかに広範囲に起こる、頭痛やめまい、吐き気、手足のしびれなどがひどいという場合は早めに医師へご相談ください。



(K・K) 参考：第一三共HP

運動をして免疫力を上げよう 新型コロナ対策

ウイルス対策には換気、手洗いや消毒が有効です。日頃から気をつけておられるでしょう。外から入れないだけでなく、寄せ付けないよう免疫力を高めておくことも大事です。

免疫を上げるにはバランスのよい食事、睡眠、体温を上げる運動が良いとされていますが、感染の広がりを受けてイベントの中止が相次ぎ、外出を控える動きが続いています。どうしても運動不足になりがちです。人ごみを避けての散歩や自宅での筋トレなど運動を取り入れてみませんか。

自宅でできる簡単な筋トレをご紹介します

スクワット

- ①股関節を意識して4秒間かけて腰を落とす
- ②4秒間かけて元に戻す
- ③足腰の弱い方はイスにつかまって行いましょう



もも上げ

- ①背筋をのばし、イスに浅く座る
- ②両手でイスの座面前側を軽く押さえ、両足は肩幅に開く
- ③ひざに力を入れて4秒間かけて胸に近づけ、上体をかがめる
- ④4秒間かけて元に戻す



ひざ伸ばし

- ①背筋をのばし、イスに浅く座る
- ②両手でイスの座面前側を軽く押さえ、両足は肩幅に開く
- ③足と床が平行になるように力を入れて4秒間で上げ、4秒間かけて元に戻す



(N.Y) 参考：スマートウェルネスコミュニティ協議会

ふれあい薬局上津役店は、昨年末リニューアルしました



調剤機器の更新により、より正確により短時間で調剤を行うことができるようになりました。市販薬や介護用品の品揃えも増やすことが可能となりましたのでご要望等あればお申し付けください。

また、店舗の拡張の大きな目的の一つは、地域住民の皆様の交流スペース「地域交流室」の開設です。いろいろなイベントや勉強会、子ども食堂の会場などとして気軽に集える場所となればと考えています。

(N. K)

お知らせ ふれあい薬局 戸畑店の土曜日の営業時間が変わります

ふれあい薬局 戸畑店

営業時間

月・火曜 9:00~18:00
 木・金曜 9:00~18:00
 水曜 9:00~20:00
 第1・3・5土曜 9:00~17:00
 第2・4土曜 9:00~12:20
 〈日曜・祝日はお休み〉

〒804-0082
 北九州市戸畑区
 新池1丁目5-30
TEL 093-881-2332
FAX 093-881-2469

ふれあい薬局 上津役店

営業時間

月・水・金曜 8:50~18:30
 火・木曜 8:50~17:00
 土曜 8:50~12:00
 〈第2・4土曜はお休み〉
 〈日曜・祝日はお休み〉

〒807-0073
 北九州市八幡西区
 町上津役東1丁目7-27
TEL 093-613-3215
FAX 093-613-3216

ホームページ…<http://fureai-ph.jp>

ふれあい薬局 北九州 検索



★ホームページからフェイスブックへもアクセスできます。フェイスブックでは、日頃の活動や感じたことなども掲載しています。ぜひ、ご覧ください。