

実践しながら学ぶ！

# 腰痛肩こりストレッチ講座

---

株式会社ドクタートラスト  
保健師

# 今回の研修の目的

---

1. 腰痛・肩こりの原因を知り、対処方法を学ぶ
2. 腰痛・肩こり対策方法を体験し、日常生活に取り入れる

## 目次

---

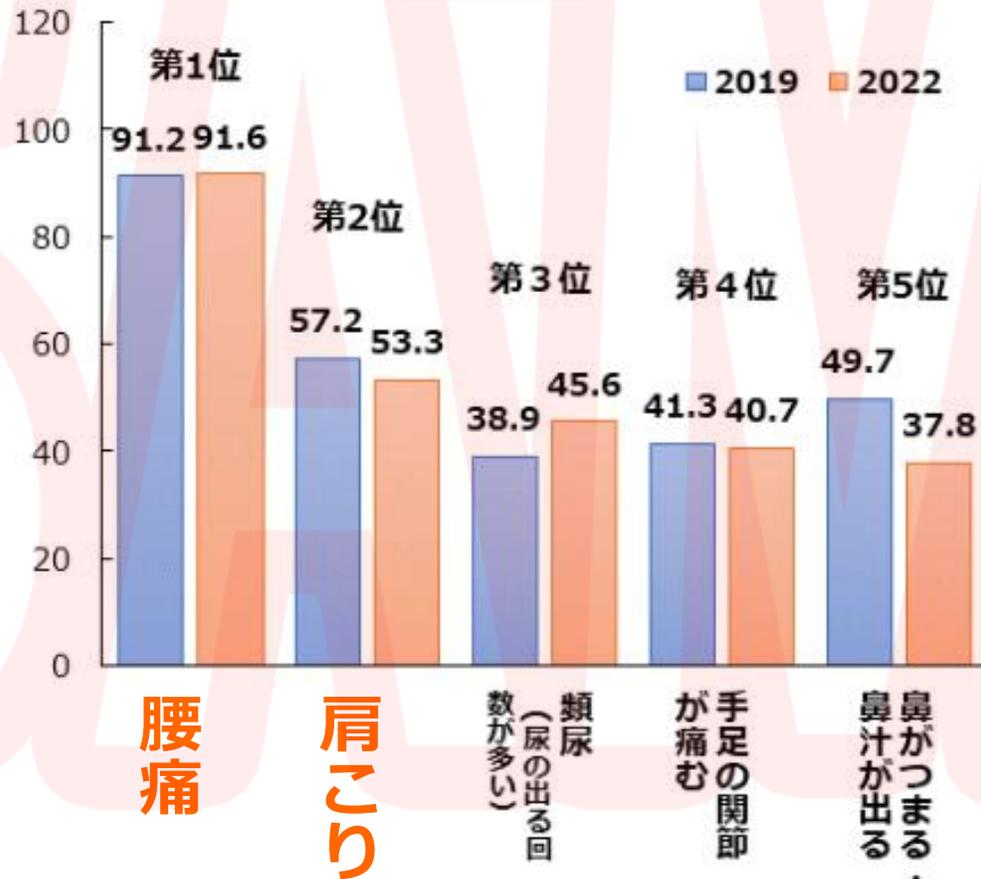
1. 腰痛・肩こりの要因
2. 腰痛リスクのチェック
3. 肩こりリスクのチェック
4. 腰痛対策ストレッチ
5. 肩こり解消ストレッチ
6. まとめ



# 腰痛・肩こりが1位2位を独占

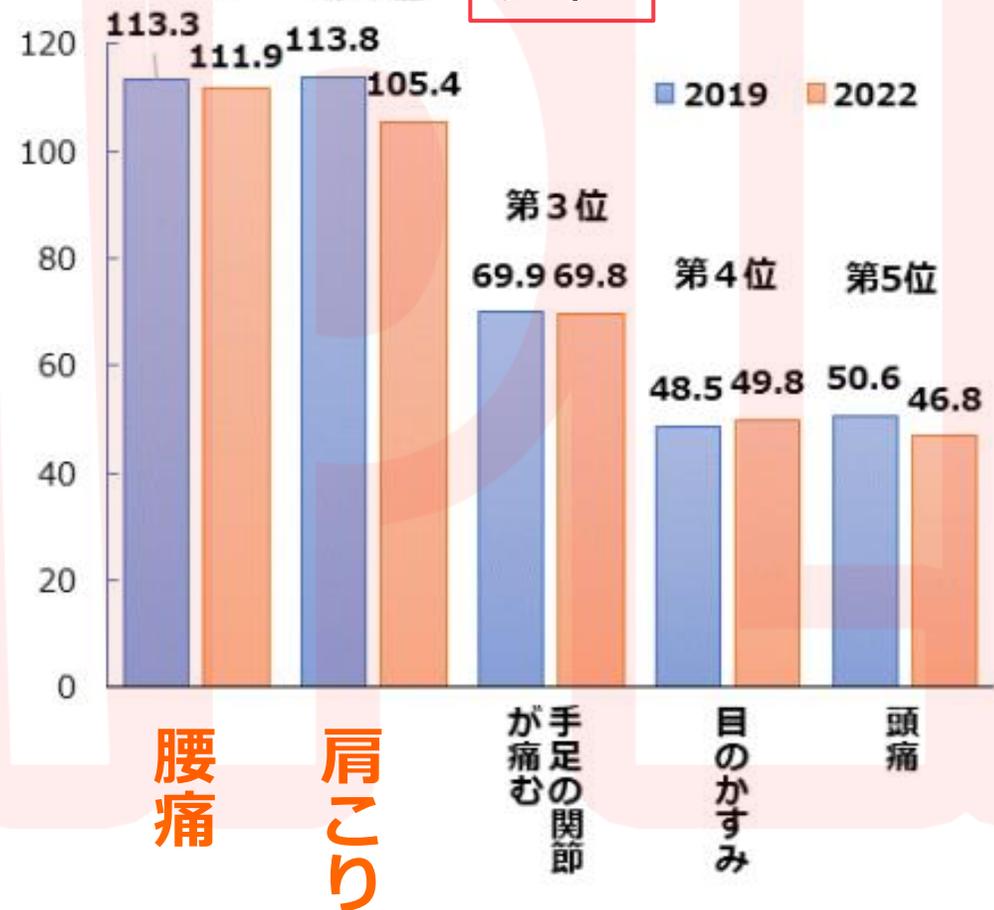
(人口千対)

男性



(人口千対)

女性



参考：厚生労働省2023年度国民生活基礎調査より作成

# 腰痛リスクチェック

## 実施方法

- ① 足を軽くひらき、膝が曲がらないように、地面に向かって手を伸ばします
- ② ①の状態を3秒キープ



※注意事項※

**絶対無理はしないこと！**  
少し痛いと思うところでとめてください

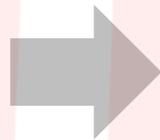
# 肩こりリスクチェック

## 実施方法

- ① 両手の手のひらと肘を合わせます
- ② 手のひらと肘を付けた状態のまま、肘がどこまで上がるか見ます



<基本姿勢>



顎よりも肘があがる

×



顎まで肘があがらない

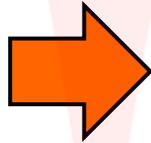
# 太もも（後ろ）



- ① 椅子に浅く座り、片脚を伸ばす。  
爪先は上に向ける。
- ② 腰を曲げないように、爪先に向かってまっすぐ手を伸ばす。  
つま先を外側に向けると裏ももの内側、  
つま先を内側に向けると裏ももの外側  
が伸ばせます
- ③ 太ももの裏側がしっかり伸びたところで、  
10秒キープ

※左右片足ずつ行いましょう※

# 背中と肩甲骨回り



※2～3回実施



① 両手を組んで上に伸ばします

② 背中を伸ばしながら、  
半円を描くように腕を回します

# 腰痛・肩こり対策 ～その他～

- バランスのよい食事
- 適正体重の維持
- 適度な運動
- 長時間の同一姿勢を避ける
- 十分な休息（睡眠）
- 入浴（血行促進）
- ホットパック
- **スマホやPCなどのVDT機器の長時間使用には注意**  
適宜休憩を取りましょう！

