

# ストレッチ概略

第2号

ストレッチ情報発信 『その痛み、安全プロジェクトが解決します!』

肩こりでお悩みのあなた・・・

## 月間 肩こりに効く!ストレッチ

皆様、いかがお過ごしでしょうか? 全世界各地ではコロナの影響で様々なニュースが取り上げられています。日本でも緊急事態宣言が発令され、様々な活動を制限する事態も発生しています。自衛隊の中には特に体を動かすことができません。肩こりや腰痛に悩まされる方も多くいらっしゃいます。そこで、今回は日本の産業病といわれている「肩こり」に効くストレッチを紹介していきます!

※情報の提供・安全のためにぜひ活用してみてください。

### ★肩こりの原因は...?

肩こりの主な原因は、同じ姿勢での作業や休憩・ストレス、姿勢悪化などが挙げられます。猫背の姿勢や筋肉が緊張した状態を続けることで、筋肉が血液の循環を悪くさせてしまい代謝機能を低下させてしまいます。これが肩こりや腰痛の原因となります。長時間の作業を避ける・正しい姿勢で作業をこなす・2時間に1回のペースでストレッチをするなど周囲の筋肉を柔らかくしておくことが重要となります。

### ★肩こりストレッチ



※この「肩こりに効く!ストレッチ」は、安全です!

第6期安全プロジェクトメンバー

第2号

Stretch information 『The pain, our Project will solve it!』

For those who suffer from stiff shoulder...

## 月間 Stretch that works for stiff shoulder!

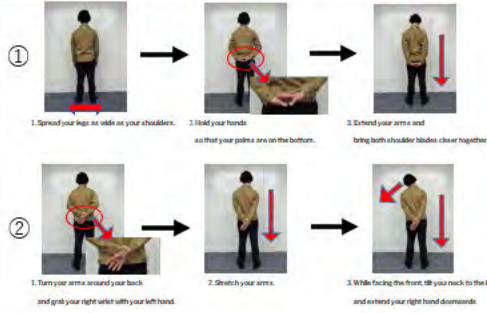
How is everyone doing? Worldwide, various news are being taken up around the world under the influence of COVID-19. In Japan, an emergency declaration was issued, and there were some restrictions where it was difficult for people to move normally. During the period of self-restraint, you might have been unable to move your body, and I think you were suffering from lower back pain and stiff shoulders.

Therefore, this time we will introduce stretches that are effective for "stiff shoulders", which is said to be the national disease of Japan! Would you please try this for your health maintenance and safety?

### ★ What causes stiff shoulder?

The main reasons of stiff shoulders are working in the same posture, physical condition/fitness, and operation. By maintaining a correct posture and keeping the muscles loose, the muscles repair blood circulation and damage the symptoms relieve. This causes stiffness and pain. Avoid long-term work / Work in the correct posture / Place area as you like. It is important to keep the muscles around your shoulders soft by stretching.

### ★ Stretch for Stiff shoulder



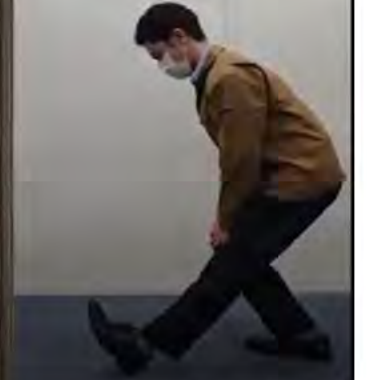
Next theme: "Leg Stretch"

第6期安全プロジェクトメンバー

①足を前後に開く

②前足に体重をかけ、後ろ足のふくらはぎを伸ばす

③後ろ足に体重をかけ、前足のふくらはぎを伸ばす



再生 (k)

0:21 / 0:49

↑ 周知用動画を作成








↑ 現場で実施

↑ ストレッチ用ポスターを作成

↑ 英語版も作成

# 問診票概略

問診票【頭痛】	
<b>緊張型頭痛</b> <input type="checkbox"/> 頭全体が締め付けられるように痛む <input type="checkbox"/> 入浴やマッサージで痛みが楽になる <input type="checkbox"/> 肩や首が凝る <input type="checkbox"/> 目が疲れる <input type="checkbox"/> 同じ姿勢をとり続けることが多い 2個以上当てはまる場合は <b>緊張型頭痛</b> かも	<b>片頭痛</b> <input type="checkbox"/> ズキズキと脈打つように強く痛む <input type="checkbox"/> 少し動くだけでも痛みが強まる <input type="checkbox"/> 吐き気や嘔吐を伴う <input type="checkbox"/> 目がチカチカする <input type="checkbox"/> 音や光に敏感になる 2個以上当てはまる場合は <b>片頭痛</b> かも 
<b>痛いと感じたら…</b> ・肩や首・背筋を温める ・背筋を伸ばす ・こまめな休憩で気分転換 ・首や肩をマッサージする ・ストレッチ ・散歩などで10分程度の軽い運動を	<b>痛いと感じたら…</b> ・こめかみを冷やす ・カフェインを摂る (コーヒー・紅茶・日本茶など) ・頭痛薬(鎮痛薬)を服用 ・静かで明るすぎない部屋で休憩をとる ※ストレッチや体を動かすと悪化するためNG!
<b>問診票【インフルエンザ・コロナウイルス】</b>	
<b>インフルエンザ</b> <input type="checkbox"/> 37.5度以上の発熱 <input type="checkbox"/> のどの痛み <input type="checkbox"/> くしゃみ・鼻水(鼻づまり)が出る <input type="checkbox"/> 咳が出る <input type="checkbox"/> 頭痛がする <input type="checkbox"/> 激しい悪寒がする <input type="checkbox"/> 筋肉痛・関節痛がある <input type="checkbox"/> 激しい倦怠感・疲労感がある  	<b>コロナウイルス</b> <input type="checkbox"/> 37.5度以上の発熱 <input type="checkbox"/> 味覚・嗅覚異常 <input type="checkbox"/> 息切れ・呼吸困難を感じる <input type="checkbox"/> 咳が出る <input type="checkbox"/> 筋肉痛・関節痛がある <input type="checkbox"/> 激しい倦怠感・疲労感がある  
2個以上当てはまる場合は <b>すぐにでも病院へ</b>	
日頃の手洗い・うがい、マスク着用を習慣づけて、 健康な生活を送りましょう！	

←簡易的な問診票を作成

頭痛の症状の違いと感染予防の為、いつでも手軽に参照できるように、名刺サイズにして従業員に配布した。