

セカンドライフを楽しむために

健康かわら版

第 27 号

日産自動車健康保険組合

<https://www.nissan-kenpo.or.jp/kenpo/>

姿勢を正して 心も体もスッキリ！

寒い季節になると、
つい背中を丸めていませんか。
悪い姿勢は、見た目も良くないばかりか
さまざまな不調を招く恐れも。
今こそ背筋を伸ばして、
美しい立ち姿を目指しましょう。



今の姿勢を
簡単チェック！

壁にかかると頭を付けて立ってください。
壁と腰との間に手のひら1枚分の隙間がありますか？

YES

問題ありません。

NO

「隙間がない」もしくは「それ以上隙間がある」という人は姿勢のバランスが崩れているかもしれません。

具体的な対策は中面へ

その不調、「悪い姿勢」が 引き起こしているかも

悪い姿勢は
転倒のリスクも
高まります！



首と肩

頭が前に出ていると、支える首や肩に負担がかかります。さらに、固くなった筋肉が神経を圧迫して頭痛の原因にも。

腰

猫背や反り腰は、慢性的な腰痛につながります。反対に腹筋は弛緩するので筋力が落ちやすくなります。

足

猫背は前に体重がかかるためふくらはぎが緊張し、血液の循環が低下、むくみや冷えの原因になります。

背中が丸まる「円背」は年のせい？

【原因】

- 筋力や骨密度の低下による骨粗しょう症などで猫背が進行。
- 症状が進むと脊柱自体が曲がってしまいます。

【症状】

- 首や腰に負担がかかり痛みの原因になります。
- 視野や可動域が狭くなり、転倒しやすい状態になります。



【対策】

- 年齢と諦めず、早いうちから正しい姿勢を意識した予防を。
- すでに円背気味でも正常な姿勢に近づける意識を持つことが大切です。
- 肥満の人は体重を減らすことで足腰への負担軽減になります。

※無理な矯正はかえって痛める恐れがあるため注意が必要です。

「正しい姿勢」を めざしましょう

STEP ①

基本の姿勢をマスター

おしりを締めて、両足に均等に体重をかける。

あごを引き、頭の上から引っ張られているイメージで背筋を伸ばす。

耳の後ろ、肩、くるぶしまでが一直線になるようにする。

胸や腰は反らせない。

STEP ③

姿勢を保つ筋力をつける

体幹を支えるためには腹筋・背筋などの筋力も大切です。適度な運動で筋力を維持しましょう。



STEP ②

こまめに姿勢を正す

最初は、正しい姿勢をキープすることは難しいかもしれません。まずは気付いた時に姿勢を正し、徐々にその時間を増やしていきましょう。

+a 座るときの
姿勢のポイント

- 椅子に深く座る。
- お腹に力を入れ骨盤は立て、背筋を伸ばす。
- 足は組まず、ひざ下を真っすぐ床に伸ばす。

座ってできる！ 腰痛予防ストレッチ

背筋に効く

ウォールストレッチ

- ①ひじを垂直に曲げます。
- ②肩甲骨を寄せるイメージで左右のひじを後ろに引きます。



姿勢維持に役立つ

おしり歩き

- ①骨盤の中央をいすに乗せるイメージで座り、おへそを背骨に近づけるようにへこませます。
- ②おしりを付けたまま、足踏みで前後に移動します。



温活で冬の寒さに負けない!



体の「冷え」は、血行不良や免疫力低下などを招き、万病のもとです。
3つのポイントを意識した効果的な温活を始めてみませんか?

①首、腹部、足を

- ・防寒着などで太い動脈のある首、内臓のある腰や腹部、大きな筋肉のある太ももを重点的に温めると全身が温まりやすくなります。
- ・入浴するときは40℃くらいのぬるめのお風呂にゆっくりとつかると効果的です。



②温かい食事

- ・食事はエネルギー源になるため1日3食取ります。
- ・しょうがや根菜など体を温める食材を取り入れ、加熱したメニューにすると体の内側から温まります。



③適度な運動

- ・熱をつくり出す筋肉を鍛えるためにも、室内でスクワットなど適度な運動を。
- ・血行が良くなり、冷え対策につながるため、積極的に体を動かしましょう。



直営保養荘の
ご紹介

寒い季節に

日産健保からのお知らせ

ご家族やご友人と温泉に入りに行きませんか?

季節限定地酒に
リピーター続出!!
地酒に合う新鮮な魚介料理と
源泉かけ流し温泉が好評です♪



静岡県伊東市：伊東荘 ☎
平日1泊2食6,490円より
JR伊東駅徒歩10分

当日頼める
特別料理始めました!!
ワイン等お酒の種類も増えて
好評です♪



神奈川県鎌倉市：鎌倉倶楽部
平日1泊2食6,600円より
江ノ電由比ヶ浜駅徒歩1分

リピーター続出!!
3/20までの限定メニュー
ふぐコースが始まりました♪
お1人3,300円(2名より承ります)



愛知県知多郡：内海保養荘 ☎
平日1泊2食5,390円より
名鉄内海駅徒歩15分(内海駅まで送迎あり)

掲載料金はメンバーが部屋定員数で利用、夕食はAコースを選んだときの料金です。

■予約・問い合わせ TEL：045-461-5385 (月～金 9:00～16:00)

■日産健保HP：<https://www.nissan-kenpo.or.jp/kenpo/>

【直営保養所WEB予約】から空室状況、施設詳細がご覧いただけます。