

毎日つけて健康に!


ちょこっと

## 毎日体操

- 第4回 -

## 簡単! 肩こり予防体操

## 1. 肩の上げ下げ体操

効果 

血行が良くなり、肩が楽になります。

- ①両肩を耳に近付けるように上げて、首をすくめる姿勢になります。
  - ②3~5秒間保って、力を抜いて元に戻します。
- (注意点) 肩に強い痛みがあったり、腕や手にしびれがある場合は無理して行わないようにしましょう。

※目安は1日に5回×2セット  
3~5秒したら戻す

肩こり予防体操はいかに日常生活に取り込んで継続していくかが重要です。仕事の合間に体操を行う事で血行の改善が期待でき症状の軽減につながります。

理学療法士  
(副島整形外科病院) 志波 徹氏

## 2. 胸を張る体操

効果 

背筋がピンとし、首が軽くなります。

- ①ゆっくりと両腕を後ろに引きながら胸を張ります。
  - ②気持ちのいいところまで肩甲骨を背骨に寄せ、3~5秒間保って力を抜いて元に戻します。
- (注意点) 腰をそらすと腰痛の原因になるので注意しましょう。

※目安は1日に5回×2セット  
3~5秒したら戻す健  
Health

## 2018がん征圧県民のつどい

9月はがん征圧月間です。がん予防に関する正しい知識や診断治療等の情報を伝えるために「2018がん征圧県民のつどい」を開催します。

日時/9月22日(土) 開場9:30~15:00  
講演10:00~12:00

場所/アバンセホール(佐賀市天神)

内容/講演「5度の手術と乳房再建1800日」生稲晃子氏  
公演「佐賀の八賢人おもてなし隊による佐賀三賢人の歴史寸劇」

定員/300名(受付順)

申込期限/9月18日(火)

詳しくは (公財)佐賀県健康づくり財団総務企画課  
☎0952-37-3301

健  
Health

## はり・きゅう券を交付しています

武雄市では、はり・きゅう施術について施術料金の一部を助成しています。

内容/

- 市内に住所がある50歳以上の方(基準日:誕生日)
- 1枚900円の助成券を年間40枚まで交付
- 施術1回につき1枚利用(900円を差し引いた額を支払う)
- はり・きゅう施術時に利用可。  
※あんま・マッサージのみには利用できません。
- 市内登録施術所でのみ利用可(詳しくは健康課または武雄市ホームページをご覧ください)

交付場所/健康課 ※交付には、申請者の印鑑が必要です。

詳しくは 健康課 ☎0954-23-9135  
ホームページ: [www.city.takeo.lg.jp/benri/kenko/kenko/003031.html](http://www.city.takeo.lg.jp/benri/kenko/kenko/003031.html)