

ハッピースマイル 2023 春

腰痛

腰痛は、日本人が訴える痛みの最も多い症状です。「歳だからしょうがない」とあきらめがちな腰痛も、姿勢の改善や運動を習慣化することで回復することがあります。腰痛のない晴れやかな生活を目指して、ぜひ参考にしてみてください。

予防が大事！

正しい姿勢を身につけよう



在宅勤務や外出自粛で
つらくなっていますか？

原因は？

原因①

長時間の同じ姿勢

長時間のデスクワーク・姿勢の悪さ

(例)

- ・前のめりの姿勢でスマホの操作をする
- ・寝転んでテレビを見る

原因②

運動不足

原因③

ストレス・加齢・喫煙
首・腰の病気など

※腰痛が続く場合は、医療機関を受診して、腰痛の原因を確かめる必要があります

腰は、上半身を支えるとともに、さまざまな姿勢や動作のときに体のバランスをとる役目を果たしています。それだけに、長時間悪い姿勢を続けていると、腰には大きな負担がかかります。

また、運動不足などによって、腹筋や背筋などの背骨を支える筋肉が弱った場合にも、腰にかかる負担は大きくなります。



仕事や家事など、日常生活のなかで腰に負担のかかる姿勢や動作をしていることはよくあります。普段の生活を見直して改善しましょう。

- ・深く腰掛け、背もたれに密着する
- ・椅子の高さは股関節と膝が無理なく曲がる程度に



- ・背筋をのばす
- ・お腹に力を入れる
- ・お尻をすぼめる
- ・両足を軽く開く



運動（体操）を毎日しよう

数十秒でもよいので、背伸びをしたり、体操することが腰痛予防になります。無理のない範囲で行いましょう。



腕まわし



腕を抱え込んで肩甲骨を伸ばす



背伸び



アキレス腱伸ばし



伸展

- ・気持ちが良いと思う程度の運動をすることが長く続けるコツ
- ・習慣にすることが大切

アイドック 12,800円（税込）



40歳以上の20人に1人は緑内障と推定されています。中高年の主な失明原因となる眼疾患は「早期発見・早期治療」が大切ですが、自覚症状が少なく異常に気づきにくいいため、検診は重要です。是非この機会にアイドックを受けてみませんか？

日時 平日（月～金） 15:30～

第1土曜日 13:00～

所要時間 約30～40分

受付 倉敷成人病健診センター

検査場所 倉敷成人病センター

新棟3Fアイセンター（外来）

※ コンタクトレンズを外して、ご受診いただきます。

※ 2023.2月現在

こんな方におすすめです

- ☐ 50歳以上の方
- ☐ 強度近視の方や緑内障が心配な方は、40歳以上から受診をおすすめします
- ☐ 近視が強い方
- ☐ 高血圧・糖尿病・アトピーなどの病気がある方
- ☐ ご家族に眼の病気がある方

目の疲れにおすすめの食べ物



ビタミンA

眼の粘膜を健全に保つ

- ・にんじん
- ・菜の花
- など

ビタミンB1

視神経の働きを手伝う

- ・ごま
- ・豚肉
- など

ビタミンC

疲れ目や充血の予防

- ・アスパラガス
- ・ブロッコリー
- など

DHA

目の表面の層を強化する働き

- ・サバ
- ・かつお
- など

サバ缶と春野菜の味噌マヨ和え



調理時間：約15分

材料（4人分）

- ・サバの味噌煮缶 1缶
- ・アスパラガス 2束
- ・にんじん 1本
- ・菜の花 60g
- ・ごま 小さじ2
- ・マヨネーズ 大さじ2

作り方

- ①アスパラガスは5mm幅になめスライス、にんじんは皮をむいて細切り、菜の花は3cm幅に切る。
- ②①を耐熱容器に入れてラップをふんわりとかけ、電子レンジ600Wで4分加熱する。
- ③缶詰からサバを取り出してボウルに入れ、身をほぐす。サバ、マヨネーズ、ごまを混ぜる。
- ④②と③を混ぜ合わせて、完成。

【1人分】
エネルギー： 146kcal
レチノール活性当量：341μg
（ビタミンA）
ビタミンC： 28mg
ビタミンB1： 0.13mg
食塩： 0.4g

春が旬の野菜・・・

- ・アスパラガス
- ・菜の花
- ・さやえんどう
- ・セロリ
- ・スナップエンドウ
- ・たけのこ
- ・そら豆
- ・キャベツ
- など

倉敷成人病健診センター

〒710-0824 岡山県倉敷市白楽町282
TEL:086-427-3333 FAX:086-422-6693
<https://www.fkmc.or.jp/checkup/>