



## 腰痛・肩こりでお悩みの方に朗報！ 超簡単！～予防と改善策！！～

これから毎月、船員等のみなさまに役立つ健康情報をお届けします。さてその第1号は「腰痛・肩こり」対策です。

船員の疾病で一番多い腰痛や肩こりは、当直勤務などあまり体を動かさないことによる血流の悪化が原因で、こりや張り、痛みなどを発生させていると言われていています。

これらを改善するため東京海洋大学大学院 佐野裕司教授の提唱による「背反らし体操」と「背伸ばし体操」という簡単な体操を紹介します（裏面参照）。

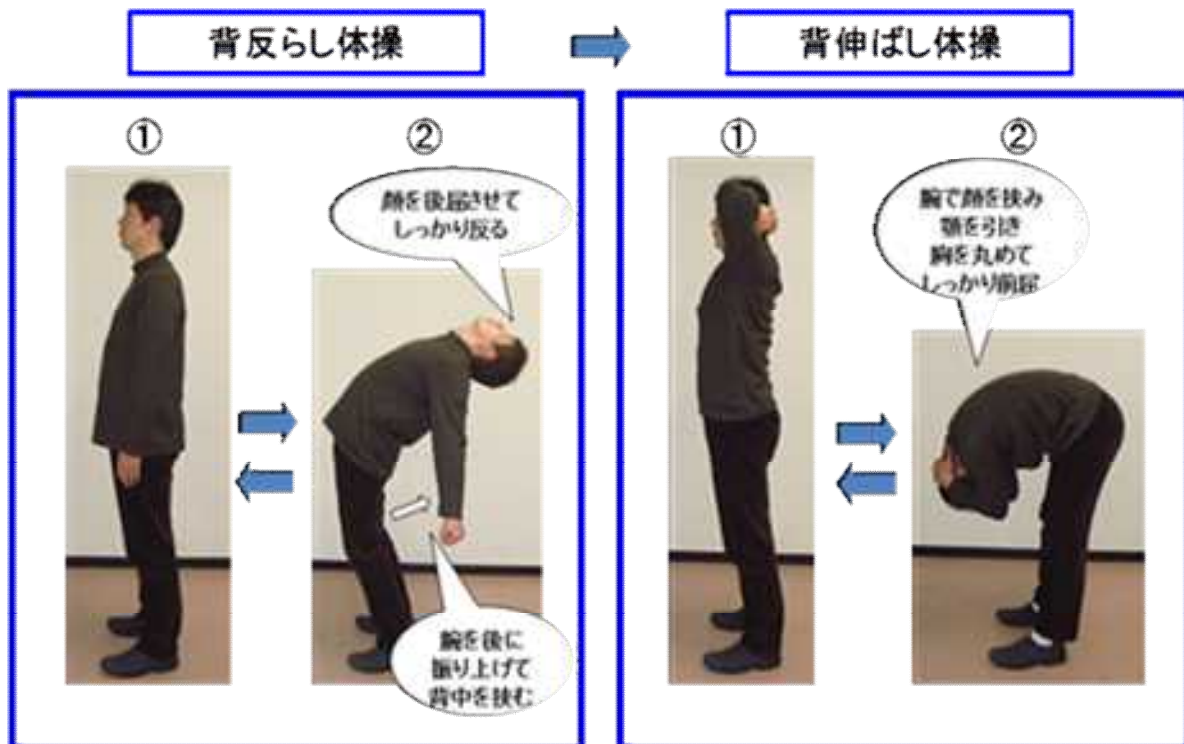
この体操は、脊椎関節の全体をしっかりと動かすことで血流を促進し、いやな凝りや張りからサヨナラできます。また、心理面でもネガティブ思考が改善できるという調査結果も出ているそうです。是非試してみてください。

## 背反らし体操

- ① 両足を肩幅程度に広げて立つ
- ② 腕を後方に振り上げて背中を挟むようにすると同時に、頭部を後屈させながら上半身をしっかりと反らせる（約3秒間）。
- ③ ①の立位姿勢に戻ってリラックスする（約3秒間）。
- ④ ①～③を10回繰り返す。

## 背伸ばし体操

- ① 両手を後頭部で組んで立つ
- ② 肘で顔をはさみ、顎を引いて胸を丸め、上半身をしっかりと前屈させる（約3秒間）。
- ③ ①の立位姿勢に戻りリラックスする（約3秒間）。
- ④ ①～③を10回繰り返す。



(出典：船員災害防止協会発行「船員と災害防止」Vol. 47  
東京海洋大学大学院 佐野裕司教授寄稿文書より引用)

詳しくは・・・神戸運輸監理部 海上安全環境部 船員労働環境・海技資格課  
(TEL：078-321-7053) まで