



# 保健師だより

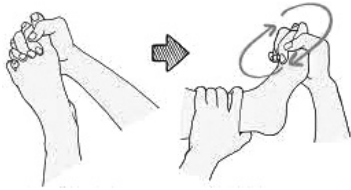
## 冷え性改善のためにストレッチで筋肉をほぐそう！

寒い冬は、血行が悪くなることにより、冷え性や肩こり、頭痛などが起こりやすくなります。

また、血行不良は、各細胞への酸素や栄養素の供給を低下させてしまうため、肌荒れや疲れ目などの症状にもつながります。今回は、血行を促進する対策として、ストレッチで筋肉をほぐす方法をご紹介します。

### 足首と足の指回しで足先のストレッチ

冬は、寒い気温から体温を保つために、足先が冷えやすくなります。ストレッチをして、足先まで血液を巡らせてあげましょう。



- ①片脚をもう片方の膝の上に乗せます。
- ②足の指の間に手の指を入れて指先を回します。
- ③徐々に大きく回していき、足首も回すようにしましょう。反対の足も同様に行います。

### 第二の心臓「ふくらはぎ」のストレッチ

ふくらはぎの筋肉は、重力で血液が足先に溜まったものを、心臓に送り返す役割があります。

ふくらはぎの筋力が落ちていると心臓に血液が戻りにくくなり、血流が悪くなるため、全身の冷えにもつながります。ふくらはぎをしっかり伸ばすことで、太ももの裏もほぐれやすくなります。



- ①椅子に浅く座ります。
- ②片足のつま先を立てて伸ばします。
- ③反動をつけずに上半身をゆっくり倒して20秒ほどキープしましょう。反対の足も同様に行います。

### スマホでカチカチになった肩甲骨のストレッチ

肩甲骨のストレッチをすることで、首や肩などの筋肉がほぐれます。背中中の脂肪燃焼にも役立ちます。



- ①手の平を頭の上で合わせます。腕は耳の横、まっすぐ上へ。
- ②手の平が外に向くように腕をひねりながら肘を曲げます。
- ③肩が上がらないように、息を吸いながら肘を身体に近づけます。何度か繰り返すと、肩こりや首こりもすっきり！

### 特定健康診査・がん検診を受けたみなさんへ

特定健診で『要医療』と判定された方、がん検診で『要精密検査』と判定された方のうち、まだ病院で検査を受けていない方は3月までに受診しましょう。

知らないうちに、拡めちゃうから。



**STOP!**  
**感染拡大**  
— COVID-19 —



外出控え



密集回避



密接回避



密室回避



換気



咳エチケット



手洗い