

誰もが悩んでいる肩こり

日々肩こりや肩の痛みに悩んでいる方は多いのではないのでしょうか。日本では、およそ1000万人以上の人々が肩こりに悩んでいます。そもそも人間は2本の足で立つという他の生物にはない特徴から、肩への負担が大きく、肩こりを起こしやすい構造となっています。それに加え、昨今の生活習慣が肩こりを悪化させていると考えられています。

肩こりの原因

- ・運動不足、筋力が衰え、重たい頭部や腕を支える肩への負担が大きくなります。
- ・また、運動不足は血液の流れを悪くし、肩こりを起こ

- ・長時間の座位や姿勢の悪さ、デスクワークなどで長時間座りっぱなしという方もいるのではないのでしょうか。長時間の座位は肩や腰に負担をかけ、悪い姿勢は血液の流れを悪化させます。パソコンやスマートフォン画面を長時間見ている方に起きやすい猫背や巻き肩は肩こりを悪化させます。
- ・過剰なストレス、ストレスは自律神経の乱れを招き、血液の流れを悪化させます。冷え、身体が冷えると血管が縮まり、血液の流れが悪化します。冬はもちろん、夏のエアコンにも注意が必要

要です。

- ・喫煙、たばこに含まれるニコチンは血管を縮めるため、血液の流れが悪化します。これらの原因に共通しているのは「血液の流れが悪化すること」です。適度な運動やストレッチは血液の流れを良くし、筋肉もほぐれます。日々の生活では姿勢も意識して過ごしてみてください。

肩こり解消ストレッチ

①両ひじを曲げて腕がV字になるように肩より上に上げる（腕が上がらない人はできるところまで上げる）。手は軽く握って鎖骨のあたりに置く

②5秒かけて息を吐きながらひじをできるだけ下げないようにして両ひじをゆっくりと後ろに引く。肩甲骨を中央に寄せるように意識する

③肩甲骨を寄せたままひじを下げ、力を抜く。これを5回繰り返す

朝起きた時、夜寝る前など習慣づけできると肩こりの解消につながりますのでぜひやってみてください。

健康ひろば

岩見沢保健所
TEL 20-0200
FAX 22-2514

保健センター
TEL 53-3155
FAX 53-3177

町立病院
TEL 53-2241
FAX 53-2242

健康カレンダー

9月 16～30日

17火 乳幼児健診 13:00～15:30 保健センター

18水 女性ミニドック健診 7:00～13:00 対がん協会札幌検診センター

19木 脳元気塾 10:00～11:30 保健センター

26木 脳元気塾 10:00～11:30 保健センター

10月 1～15日

3木 脳元気塾 10:00～11:30 保健センター

10木 脳元気塾 10:00～11:30 保健センター
すっきりスリム教室 13:30～15:30 保健センター

15火 乳幼児健診 13:00～15:00 保健センター

町立病院外来診療

9月16日～10月15日

●整形外科(午前)
9月17日(火)、10月1日(火)、10月15日(火)

●整形外科(午前・午後)
9月18日(水)、9月25日(水)
10月2日(水)、10月9日(水)

●眼科(午後)
9月17日(火)、9月24日(火)
10月1日(火)、10月8日(火)、10月15日(火)

●精神科(午後)予約制
9月18日(水)、10月2日(水)

●皮膚科(午後)
9月20日(金)、10月4日(金)

■終日休診 土曜日・日曜日・祝日
※診療日程は変更となる場合があります

戸籍の窓

こんにちは よろしく

7月19日
佐藤 愛起 充高・承子
(赤川3)

7月20日
井上 風葵 慎也・亜希
(北農場3)

7月27日
田中 朔真 誠也・愛咲美
(北農場3)

ごめいふくを お祈りします

7月28日
原田 敏 89歳 新田

7月29日
五十嵐 きみ 101歳 新田

ご厚志ありがとうございました

社会福祉協議会へ

●亡夫の生前のお礼として
原田 嶺子 様(新田)
100,000円 (故敏様)

訂正とお詫び

8月5日発行広報8月号ご厚志欄
に、誤りがありました。

訂正しお詫び申し上げます。

訂正前

平田 郁実 様(札幌市)
(故文義様)

訂正後

平田 郁実 様(札幌市)
1,000,000円 (故文義様)

今月の『ネットワーク月高』

- ・笑顔いっぱいの月高校祭 無事終了
- ・地域密着 探究活動も定着
- ・卒業生講話に傾聴
- ・地学協働コーディネーターが配置されました。
- ・校長より



図書館だより



開館日

毎週月・土曜日

開館時間

午前10時～午後6時

貸出

午後5時30分まで

新着図書

「愚か者の石」

河崎 秋子 著

明治18年初夏、瀬戸内異
は国事犯として徒刑13年の
判決を受け、北海道の樺戸
集治監に収監された。同房
の山本大二郎は、女の話を
食い物の話など囚人の欲望
を膨らませる、夢のような
法螺ばかり吹く男だ。翌春、
異は硫黄採掘に従事するた
め大二郎とともに道東・標
茶の釧路集治監へ移送され
る。二年におよぶ苦役で目

新着図書

「笑って健康と幸せを
つかむ24の方法」

鎌田 寛 著

「きみのお金は誰のため」

田内 学 著

「心に効く美容」

MEGUMI 著

「地球の歩き方北海道」

地球の歩き方編集室 著

「農家が教える
よもぎづくし」

農文協 著

「鬼の哭く里」

中山 七里 著

close
休館日

9月

1日、8日、15日、
16日、22日、23日、
29日

10月

6日、13日、14日、
20日、27日

今回の



おはなし会

おはなし会を開催します。
絵本の読み聞かせや大型かみしば
いなどをおこないます。
ぜひお越しください!

開催日 9月7日(土)

時間 10:30～11:10

場所 月形町図書館
2階 会議室

インターネットで蔵書検索

「図書館検索システム」

<http://210.190.119.167/tsukigata/>



問合せ先 | 月形町図書館 ☎ 0153・3677

今月の表紙

今月の表紙は、7月19日に月形刑務所で行われた、柔道と剣道の
体験授業の写真です。この取り組みは、地域連携共同プロジェクトチ
ームによる地域貢献活動の一環で実施されています。

生徒たちは、月形刑務所の説明や薬物乱用防止教室の後、敷地内
にある道場で柔道と剣道を体験しました。柔道体験では受け身練習の後、
生徒代表者3名が刑務官の指導の下、大外刈りや内股などを体験しま
した。剣道体験では、実際の稽古のようすを見学した後、生徒全員が
力いっぱい刑務官に打ち込み体験を行いました。