



せいきょう 玉野診療所 だより

肩こりについて



渡邊看護師

1年で一番寒い季節。身体が硬くなっていませんか？厚生労働省の「国民生活基準調査」によると自覚している身体の不調として「肩こり」は男女ともに上位に入っています。

解消法は良い姿勢と簡単な運動

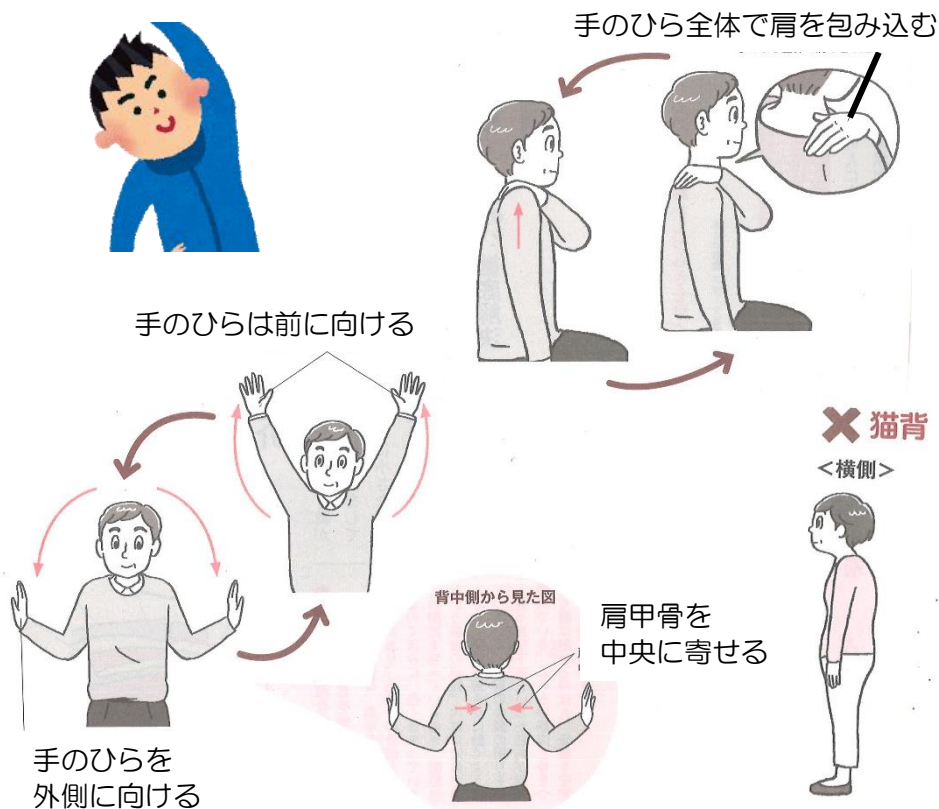
肩こりは僧帽筋そうぼうきんや肩甲挙筋けんこうきょきんといった肩の筋肉が硬くなることで起こります。これらの筋肉が緊張して硬くなると、筋肉の中を通る血管が圧迫されて血流が悪くなります。そのため筋肉に栄養や酸素が十分に送られなくなり更に筋肉が硬くなるという悪循環に陥ってしまいます。そうすると「こる」「張る」「痛む」などの症状が現れてきます。

最大の原因は

「悪い姿勢」→ 特に良くないのが**猫背、巻き肩**

猫背 頭と腕が身体の中心より前方にずれ、肩の筋肉に負担がかかります。

巻き肩 スマートフォンを使う時、肩が前に出て内側に入り肩の筋肉に負担が掛かります。



診療予定表

午前 8時30分～12時30分
午後 15時00分～19時00分

	月	火	水	木				金	土			
午前	谷口	谷口	谷口	2日 谷口	9日 光野	16日 谷口	23日 休診	谷口	4日 代診	11日 休診	18日 代診	25日 杉村
午後	谷口	午後3時～5時まで 谷口	谷口	/				谷口	 玉野診療所 QRコード			

【かぜ・発熱者の方へ】

※必ず受診前に電話をお願いします！
感染予防の為に協力をお願いします

乳がん検診のお知らせ

2023年3月16日(木)

時間：13:30、14:00、14:30

料金：組合員：3,850円、一般5,610円

内容：視触診+エコー

定員
30名

電話か診療窓口で受付けています。



休診日 **2/5(日)、2/11(土祝)、2/12(日)**
2/19(日)、2/23(木)、2/26(日)