

出産祝品のお知らせ



組合では0歳児で加入されたお子様を対象に育児書籍・ベビー消耗品等の中から好きな商品をお選びいただき、プレゼントしております。(5,000円までは組合負担)

出産祝品のご案内につきましては、赤ちゃんのご加入後に組合からご自宅宛てにお送りしております。赤ちゃんの健やかなご成長・発育とご家族が安心して楽しい育児ができますよう、お役立ていただければと存じます。

まだお申込みいただいていない方につきましても、ぜひお申込みください。

皆様のお申込みを心よりお待ちしております！

なお、平成27年度は出産祝品をお申込みされアンケートにご回答いただいた方の中から、抽選でプレゼントを送付しております。ぜひご意見・ご要望をお寄せください。



厚生労働省の『国民生活基礎調査(平成25年)』によると、私たちが日常生活で自覚している症状のなかで、肩こりは女性では1位、男性では2位になっているほどです*。肩こりは肩周辺の筋肉の血行が滞り、筋肉を動かすために必要な酸素や栄養が届かなくなったり、老廃物が蓄積することによって起こります。肩こりの原因は人によってさまざまです。そのなかで多くみられるのが、「同じ姿勢、眼精疲労、運動不足、ストレスとされています。」

ここでは筋肉の血行を良くするストレッチを紹介いたします。オフィスでの休憩時間など、ちょっとした時間にストレッチを取り入れ、肩こりの予防・解消に役立てましょう。決して無理をせず、毎日続けてゆくことが重要です。

*『国民生活基礎調査(平成25年)』による
自覚症状の上位ランキングは、女性が「①肩こり、②腰痛、③手足の関節の痛み」、男性が「①腰痛、②肩こり、③鼻が詰まる、鼻汁が出る」となっています。

職場で
家庭で
できる

かんたん
ストレッチング

肩こり予防のために



首

- ① 楽な姿勢で座ります。
※立位で行う場合には足を肩幅程度に開き、軽く膝を曲げる。
- ② 背筋は伸ばします。
- ③ ゆっくりと首を横方向に曲げます。
- ④ 首が心地よい張りを感じる姿勢を10~30秒保持します。
※肩の水平を維持する。
※無理に伸ばしすぎない。
※片手を耳に添えるとより伸ばすことができる。



背中

- ① 楽な姿勢で座ります。
※立位で行う場合には足を肩幅程度に開き、軽く膝を曲げる。
- ② 両手を前で組み、ゆっくりと背中を丸めます。
※大きなボールに抱きつくようなイメージで。
- ③ 背中が心地よい張りを感じる姿勢を10~30秒保持します。



胸

- ① 楽な姿勢で座ります。
※立位で行う場合には足を肩幅程度に開き、軽く膝を曲げる。
- ② 腰を反らせないように気をつけながら、両手を後ろで組みます。
- ③ 背筋を伸ばしながらゆっくりと組んだ両手を上へ上げます。
- ④ 胸が心地よい張りを感じる姿勢を10~30秒保持します。

久野 譜也
筑波大学体育系教授