

# 厚生連だより

11 2018  
November  
No.368

Special edition

## 猫背

4 健厚とびっくす

6 厚生連NEWS

7 今月の旬菜+旬菜食べてみま専科?

今月の表紙は、  
東温市河之内  
白猪の滝



厚生れんじゃー  
ピンク



愛媛県厚生連健診センター



# 猫背

姿勢の悪さを代表する『猫背』  
姿勢一つで、相手に与える印象は大きく変わってきます。

では、猫背は体にどんな影響を与えるのでしょうか。

今回は、自分で出来る「予防・改善策」についても併せてご紹介します。

## 猫背とは？

背骨が丸まって、頭が前に出ている状態で、専門用語では上位交差症候群と言います。

頭の重さは、体重の1割と言われていますので、頭部が前に出るほど、首や肩に負担をかけます。

## 猫背の4つのタイプ

①**首猫背**…頭が前方に突出し、全体として猫背になっているタイプ。「ストレートネック」ともいわれています。

# ヨヒ背

②**背中猫背**…肩甲骨のあたりが、前方に丸くなっているタイプ。デスクワークの多い人によく見られ、特にパソコンをよく使う仕事の人には、背中猫背のタイプが多いといわれています。

③**腰猫背**…腰が強く曲がっているタイプ。畑仕事をする人や高齢者・あぐらをかいて座ることが多い人、デスクワークが多い人によくみられます。

④**反り腰猫背(腹猫背)**…腰が前に反っているせいで、お腹がぼこり突き出た姿勢になるのが特徴的なタイプ。女性に多くみられます。

## 猫背が原因で起こる症状

### ①肩こり

猫背の姿勢により、頭の重みが前にかかるため、それを支えるために肩の筋肉を使います。この状態が常になると、身体の負担が蓄積し、筋肉が硬化して「コリ」となります。

### ②腰痛

猫背の場合、大半が骨盤のゆがみやズレが伴います。骨盤がゆがむことで腰椎に負担がかかり、筋肉が硬くなって痛みになります。

### ③頭痛

頭痛の大半が「緊張性頭痛」といい、首の「コリ」からくるものです。首の筋肉は、頭の重さを直に支えているので、その部分がこりやすくなりますが、この「コリ」が蓄積してくると、痛みが後頭部やこめかみに発生することがあります。

### ④背部痛

長時間、猫背の姿勢でいると、背骨に負担がかかり、背中の筋肉も固くなっていきます。起床時に背中が痛いのは、ほとんどの場合、猫背が原因です。

### ⑤自律神経のトラブル

猫背になると、脳脊髄液の流れが滞るほか、肋骨を圧迫して呼吸が浅くなることから、自律神経のバランスは崩れがちになります。



健康管理部 医事診療課  
看護師 菊池 笑美子

自律神経失調症になると、気分の落ち込みや焦燥感・イライラなどの精神的な症状のほか、生理不順・食欲不振・めまいやしびれといった身体的な症状も現れます。

## ⑥ 内臓系のトラブル

自律神経の働きの低下は、血流を滞らせるため内臓の働きも低下させてしまいます。

## 猫背を治す方法

### ① 本当の「正しい姿勢」をとる

「姿勢を正しく」というと、背中をグイッとそらす人がいますが、一日中キープすることは不可能ですし、そもそも正しい姿勢ではありません。

正しい姿勢をみつける為に、膝立ちになってみましょう。膝で体重を支えることで、自然と背筋が伸びるはずです。この感覚を覚えて、普段の生活の中でも意識することを始めてみてください。

### ② 椅子に座ったストレッチ

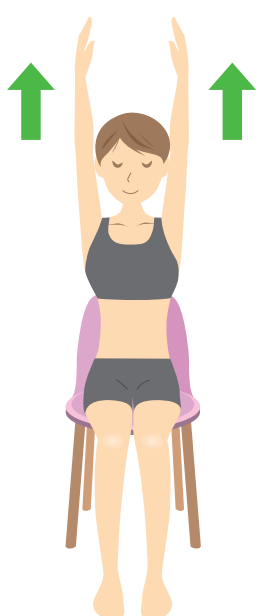
#### やり方

① 椅子に座って、両腕を上から引っ張られているように、上にあげます。肘までしっかり伸ばして、手は重ならないように気をつけましょう。

② そのまま5秒間キープ。

③ ゆっくり腕を横から降ろして、太ももの上に置きます。

④ そのまま肩の力を抜いて、5秒間キープします。



#### ポイント

腕を伸ばすときは、肩甲骨が動いて背中中の筋肉を緩めるために、伸び上がる感じで腕を伸ばして下さい。腕や肩甲骨を意識することで、無理なく骨盤を正しいポジションに導くことができます。

### ③ 頬杖・足を組むなど、悪い癖を見直す

これらが習慣づいてしまっていることで、少しずつ体が歪み、猫背をつくっていきます。

癖を見直すだけで、体への影響は大きく変わります。

### ④ インナーマッスルを鍛える

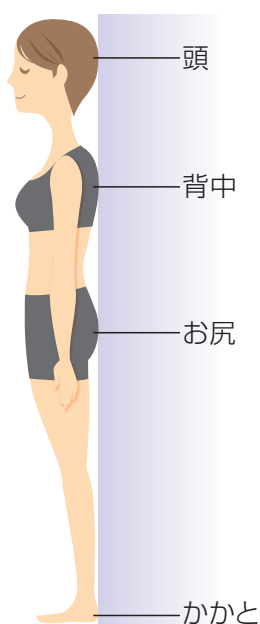
インナーマッスルとは、体幹深層筋のことで、骨盤と脊椎といった体の中心を支えている筋肉を指します。骨盤が歪んで猫背になっている人は、このインナーマッスルが正しく機能していない状態です。インナーマッスルを鍛える簡単な方法を一つ紹介しましょう。

#### やり方

① 立った状態で、壁に頭・背中・お尻・かかとを壁につけます。

② 背中を壁にグーッと押し当てていきます。

③ お腹を中に入れ込んでいくイメージで、へこませます。



#### ポイント

お腹をへこませた後に、肩が上がらないように注意しましょう。

以上のように、猫背によって様々な症状が引き起こされてしまいます。まさに猫背は「百害あって一利なし」

改善した方が、人生を健やかに過ごせるのは言うまでもありません。もちろん長年の生活習慣で、くせが付いたものを治すのは「手間と根気」がいる作業です。

変わるのも自分。変わらないのも自分。少しの「手間と根気」を掛けながら「健やかな毎日」を取り戻して下さいね。

# JA 介護予防運動 定期健康教室 開催

JA新居浜市  
—多喜浜支部—

平成30年10月10日  
(※)JA新居浜市(旧)  
多喜浜支所において、  
JA介護予防運動定期  
健康教室が開催され、  
JA新居浜市女性部  
(多喜浜支部)9名が参  
加されました。



同教室は、全5回コースで定期的に開催されており、今回は第2回目のテーマ「体力測定結果説明/JAてんとうムシ体操&JAみつばち体操」が行われました。はじめに、前回実施した体力測定の結果票が参加者に手渡され、手にした結果票を興味深く確認する参加者の様子がうかがえました。

自身の体力プロフィールを把握することができる

体力測定は、年齢別の平均値と比較することができ、測定結果に応じたアドバイスが得られることもあり、今後の体力づくりの効果的なトレーニングや、体力にあった運動を日常的に行うためのモチベーション維持の指標にもなります。

引き続き行われた「JAてんとうムシ体操&JAみつばち体操」では、当健診センターの高市健康運動実践指導者の指導のもと、軽快な音楽にあわせ、誰もがムリなく楽しくできる体操を参加者間で声をかけ合いながら行いました。このほか、頭をつかった運動では、ボールを用い、グループに分かれ、参加者間のコミュニケーションアップ!明るく元気にイキイキと運動される笑顔の参加者がとても素敵でした。

今回の教室を機に「自宅でもやってみよう」と声があがるなど、健康意識高揚の機会となりました。

## やってみよう!!

### JAみつばち体操

#### ★骨盤底筋群★

手順

- ① 椅子の中央に座る。
  - ② 手はももの上に置く。
  - ③ 背筋を伸ばす。
  - ④ おしっこを途中で止めるイメージで尿道を締める。
  - ⑤ 「ぎゅーっ」と5秒程度締める。
  - ⑥ 15秒程度休憩する。
- ★体調に合わせて、無理のない範囲で行いましょう。



1日50回程度  
行いましょう!!



参考文献：『JA介護予防運動JAてんとうムシ体操&JAみつばち体操』、ルネサンスフィットネス教育研究所、2017。



平成30年度  
JA松山市  
年金友の会  
興居島支部総会  
開催



平成30年10月16日(火)、松山市内の奥道後ホテル 吉湯の守において、平成30年度JA松山市年金友の会興居島支部総会が開催され、約80名の方が参加されました。

参加者を対象に行われた健康講話では、当健診センターの尾上保健師が参加し「がんは国民病」と題し、講話を行いました。今や2人に1人が「ガン」になる時代。しかし、早期発見・早期治療を行えば、より高い確率で改善が可能な時代でもあります。

今回、健康講話を行った尾上保健師は「健診の定期的な受診が、ガンの早期発見につながります。また、ガン医療を評価する指標として、5年生存率があります。この5年生存率も高くなります。ガンは、初期の段階では自覚症状がないことも多いため、定期的な健診受診は大切です。更に、健診受診後の結果につきましても、軽視することなく、精密検査に該当された場合は速やかに医療機関を受診していただきたいです。」と話し、「がん検診を受ける大切さ」を再確認する機会となりました。

リレー・フォー・ライフ・  
ジャパン2018えひめ

当会も  
参加



平成30年9月29日(土)、松山市城山公園において「リレー・フォー・ライフ・ジャパン2018えひめ」が開催され、当会も参加しました。

2018年テーマ『継ぐ〜つなごうこの24時間を次の24時間へ〜』を掲げた同イベントは、台風24号の接近に伴い、参加者の安全を考慮し、開催時間

が短縮されたものの、多くの団体、個人が参加されました。

あいにくの天候となりましたが、地域全体でがんと向き合い、がん患者さんとそのご家族を支え合う、決してひとりではない、『仲間がいる』そういった思いをつなぐイベント開催となりました。



# あいテレビ 愛といのちのキャンペーン 乳がん検診

あなたのため…  
あなたの大切な  
人のために

平成30年10月14日(日)、当健診センターにおいて、あいテレビ「愛といのちのキャンペーン」乳がん検診」が行われました。

あいテレビでは、命を見つめ直す「いのちのキャンペーン」を展開されており、今年も乳がん検診が実施されました。

20歳〜39歳までの女性を対象とした乳腺超音波検診(定員50名)、40歳以上の女性を対象としたマンモグラフィ検査(定員50名)が行われ、事前の申し込みでは定員を大きく超える応募があったようで、乳がんへの関心の高さがうかがえます。



乳がんは、数あるガンの中でも、唯一「自分で発見できる」ガンです。  
定期的な検診受診に加え、自宅で月に1度の自己触診を行うなど、若いうちから乳がんに対して関心を持つことが、早期発見・早期治療へとつながります。  
今回行われた同キャンペーンへの参加が、今後の乳がんに対する意識高揚の機会となれば幸いです。

# Web予約スタート!

年に1回!  
受けよう!  
健康診断!



現在の  
Web予約  
可能地域  
松山市

お手持ちのパソコンや  
携帯電話から簡単に  
地域健診の予約登録が可能!  
当会のホームページからも  
アクセスできます。

24時間いつでも  
予約できて便利!



予約スタート!

## 今月の表紙



今月は、東温市河之内にある「白猪の滝」です。

血ヶ嶺連峰県立自然公園の中にある高さ96mの滝は、重信川の上流、表川白猪越の溪にかかり、その光景は「圧巻」の一言。自然の偉大さを感じることができます。

滝見台や遊歩道が整備された絶景スポット!冬には、滝全体が凍結する日もあるようで、とても美しく神秘的な光景が広がります♪

## みなさんからいただいたおたよりをご紹介します。おたよりのコーナー

4回目的人間ドックでしたが、案内の人、検査係、医師と、皆様やさしいです。来年もお願いします。(上島町 匿名さん)

遠方よりお越しいただき、誠にありがとうございます。受診の際の感想をお葉書頂き、とても嬉しく思います。また来年も「ここで受診したい」と思っただけよう、今後もより一層、受診者サービスの向上に努めてまいります。(編集)

先日、夫婦で厚生連さんの人間ドックを受診しました。スタッフの方々も明るく丁寧に接して下さり、いい雰囲気でしたね。これで、あと1年異常なければ生きられそうですよ(笑) これからも厚生連さんのことを、ずっと応援したいと思っています。(松山市 しろさぎさん)

「応援ありがとうございます!!」何事も、応援して下さいのおかげで、底知れぬパワーを発揮できたりします。あたたかい応援をありがとうございます。(編集)

こんにちは。初めて「厚生連だより」を読ませて頂きました。自宅で簡単にできる「筋力アップトレーニング」を特集して下さいと有り難いです。期待し、楽しみにしております。(松山市 かっちゃんさん)

お葉書ありがとうございます。「筋力アップトレーニング」につきましては、今後の編集会で検討していきたいと考えております。「関心が持てる特集」のご提供を目指し頑張ります!!(編集)

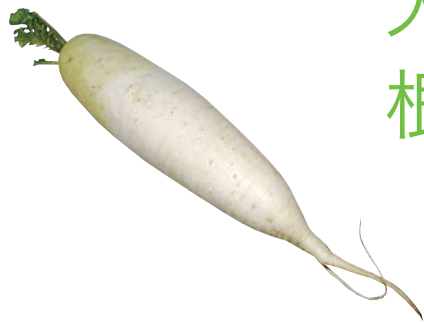




# 今月の旬菜

11月

## 大根



お鍋が恋しくなる季節が近づいてきましたね♪

「コンビニでもおでんのコーナ―は冬の定番!」つい「買ってしまいますよね。」

今月は、おでんにも欠かすことが出来ない「大根」についてご紹介します。

### 歴史

大根の歴史はとても古く、5000年以上前にさかのぼるようです。

日本に伝えられたのは、奈良時代のようで、当時は「オオネ」「オホネ」と呼ばれ、日本最古の歴史書「古事記」にも登場しているそうです。

室町時代になって、一般庶民の間に普及した大根は、江戸時

代には栽培技術が進歩し、品種改良が重ねられ、数多くの品種が栽培されるようになったそうです。

### 栄養価

「アミラーゼ」「プロテアーゼ」「リパーゼ」などの消化酵素を含む大根は「大根おろし」がより効果が期待できる調理方法のようです。

大根の辛味は、ラファサチンと呼ばれるイソチオシアネート(芥子油)成分の一種によるもので、おろすことで、グルコラファサチンが酵素と反応して分解され、生成されるようです。これには、発がん抑制作用や抗菌作用があるとされているようです。

緑黄色野菜になる葉の部分は、ビタミンCやビタミンE、カリウム、カルシウムを多く含んでいるそうです。更に、β-カロテンは、とても多く含まれているようです。

### 保存方法

大根の根に、葉っぱがついたまま保存すると、根の栄養分を葉っぱが吸収してしまつたため、葉と根は切り分けて保存するといふそうです。

根の部分は、ラップでくるむか、濡れた新聞紙で包み、ナイロン袋に入れて冷蔵庫で保存するといふそうです。

キリトリ線

郵便はがき

790-0925

62円切手を貼ってください。

松山市鷹子町533番地1

JA愛媛厚生連  
厚生連だより 係

ご住所(〒 - )

お名前

(男・女)( 才)

電話番号

キリトリ線

## おたより募集中

厚生連だよりではみなさまのおたよりを募集しております。左記のはがきを切り取ってアンケートにお答えいただいた方の中から抽選で3名の方に毎号素敵なプレゼントをお送りします。ご意見・ご感想、こんなことを特集してほしいなど、皆様の応募をお待ちしております。

**締め切りは平成30年12月3日(月)必着。**

なお、お答えいただいたアンケートの自由記述については投稿として掲載させていただくこともあります。

## 編集後記

自然のすごさを間近で堪能することが出来た「白猪の滝」<sup>(\*^^)</sup>が、すんだ空気をおもいきり吸い込み、山水の冷たさを感じることもでき、とにかく自然を大満喫!  
心地よい風と一緒に、金木犀の香りがツツ!!だいたすきな香りのプレゼントにテンションもあがる素敵な一日でした<sup>(^^)</sup>  
そろそろ紅葉シーズンがはじまります  
たまには、自然をめいっぱい味わおう!  
ほんとにおススメです。  
(はち)

→点線を切り取るとレシピカードになるよ。

# 大根餃子



ワンポイントアドバイス!



餃子の皮の代わりに、薄切り大根を使用しました。ヘルシーで、大根の食感も楽しめる一品です!スライサーなどで薄く切って使うことも可能ですが、焦げやすいので弱火でじっくり火を入れて下さい。

管理栄養士 津田絵里佳

# 旬菜食べてみま専科? 11月

材料(4人分) 188kcal/人

- 大根……………350g
  - 豚挽き肉……………180g
  - キャベツ…2枚(約100g)
  - ニラ……………1/2束
  - 大葉……………4枚
  - しょうが……………約1片分
  - 片栗粉、塩、サラダ油…適量
- A**

**B**

  - 濃口醤油…大さじ1/2
  - 酒、ごま油…各小さじ1
  - 塩、コショウ…少々
  - 酢、濃口醤油…各大さじ2
  - ラー油……………適量

- ① 大根は皮をむいて3mmの輪切りを20枚作り、塩をふってしばらくおいて、しんなりさせる。ニラと大葉は粗みじん切りにする。キャベツは粗みじん切りにし、塩をふって、しんなりしたら水気を絞る。しょうがは、すりおろす。
- ② ボウルに豚挽き肉とAを加えてよく混ぜ合わせる。更に①のニラ、大葉、キャベツ、しょうがを加えて混ぜ合わせ、20等分にする。
- ③ ①の大根を流水でさっと洗い、水気をペーパーなどでしっかりと除いて、片面に片栗粉をふる。②のタネをのせて半分に折りたたむ。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を並べて焼く。焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で4~5分ほど蒸し焼きにする。
- ⑤ ④を器に盛り、Bの合わせタレにつけて頂く。

キリトリ線

## 人間ドック料金

当センターの人間ドックでは受けたその日に結果がわかり、医師による結果説明、健康相談や栄養相談もまるごと1日で終了(一部検査は後日結果をお知らせいたします)。また、胸部の検査は肺がんCT検査を標準項目とし、胃の検査は事前予約でX線検査と内視鏡検査(内視鏡検査は3,240円追加料金)が選べます。その他、MR検査、大腸CT検査などのオプション検査も充実。各種健康診断も行っております。

●基本コース(税込)  
**38,340円**

●女性コース(税込)  
**44,280円**

オプション料金など詳しい内容は、当健診センターホームページが下記までお問い合わせください。



人間ドック・健康診断のご予約・お問い合わせは

## 愛媛県厚生連健診センター

〒790-0925 愛媛県松山市鷹子町533-1

**0120-874-702**

フリーダイヤル 受付時間/9:00~17:00(土・日・祝日除く)

ホームページ▶<http://www.kousei-ehime.or.jp>

愛媛県厚生連

検索

## 11月号 アンケート

★厚生連だよりはどちらでござらんになりましたか?

1. JA窓口
2. 職場
3. その他( )

★11月号で興味をひかれた記事

1. 猫背
2. 健厚とぴっくす
3. 厚生連NEWS
4. 今月の旬菜+旬菜食べてみま専科?
5. その他 ( )

★ご意見・ご感想、健康に関して読んでみたい特集記事があればお答えください。

匿名希望の方はペンネーム( )

キリトリ線