



EGÉSZSÉG

másként





リモートワークでも健康を第一に!

ミニガイドブック

日本人の皆様へ!

当ガイドブックを読んでもいただき誠にありがとうございます。いろいろと大変な時期ではありますがどうかお体をご自愛頂ければ幸いです。

当ガイドブックを作成した理由は（ハンガリー在住の）日本人の皆様、特にリモートワークでお仕事をしている方が今の大変な時期で家でも健康を保っていただきたいと思ったからです。当ガイドブックでは、簡単にでき気分と体調をよくするリフレッシュエクササイズやマッサージなどについて記しています。ガイドブックで読んだ得たコツを日常生活で使っていただければ幸いです。

体調管理

体調管理

気分がいいと物事がはかどり、幸せに一日を過ごせることに皆さんも共感できると思います。しかし頭が痛かったり一日中ずっと家に閉じ込めたり座ったりしたら体も凝るようになるし、が精神的にもつらくなると思います。なので、体も心も大切にして心身ともにサポートするのが不可欠です。この章では体全体の健康を保つために上から下まで体の部位ごとに体をほぐすコツとアドバイスを皆さんにシェアしたいと思います。

上半身

頭と頭皮

頭皮の適切な血液循環は頭痛や偏頭痛予防にも大事なのですが血液循環をどうやって促進できるかを知っていますか。薬を服用しないと血液循環を体内から促進させられないのも事実ですが、外圧、いわゆるマッサージも誰でも簡単に習えます。

いい効果

- 筋肉のテンションを上げる
- 筋肉の凝りをほぐす
- 血液循環を促進する
- 頭痛を治す
- 集中力を高める

ポイント

- 適切な力加減を見つける
- ツボのところだけではなくてその周りもやさしくマッサージする
- 体の反応をちゃんと見て体にいいことだけをしよう



こめかみの方に特に集中しましょう

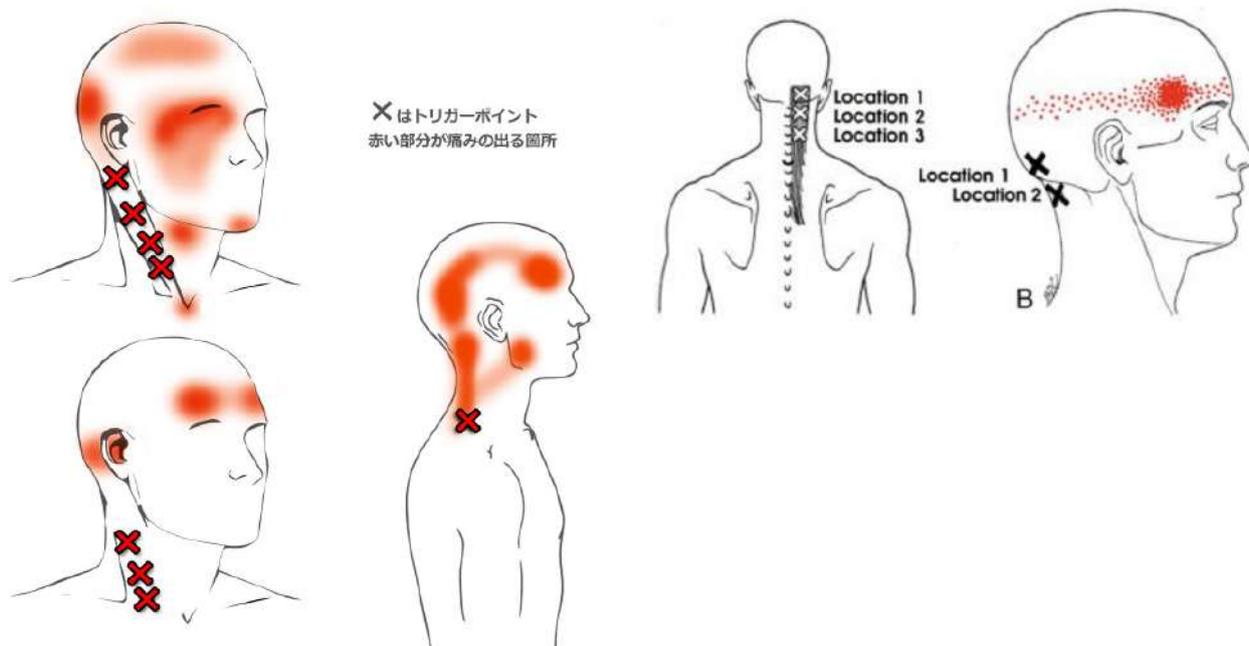
筋肉の緊張

じっと同じ姿勢でいると筋肉がこわばって血の巡りがわるくなります。そして筋肉が酸素不足になって痛みを起こす乳酸が溜まってきます。

頭部の筋肉が筋膜痛をおこし痛みが起こります。

<https://ameblo.jp/reflexology116masa/entry-12377819355.html>

次のツボ（トリガーポイント, Location）をマッサージすると頭痛を減らせます。



そして美容は・・・？

マッサージは健康という点だけでよい効果があるというわけではありません。髪の毛にもとてもよく、美肌作りという点でも忘れてはいけません。抜け毛対策としても効果的です。



ポイント

・マスクが側頭部の筋肉が引っ張られることや締め付けられることの引きかねになっていることを知っていますか。これも頭痛に至る一つの原因になりますので、マスクシーズンだけに頭痛が出る方も、顔、頭皮、首と肩などをマッサージすれば痛みを減少させられます。

・耳の痛みは虫歯か歯内炎症の一つの症状でもあります。

目

パソコンを日常的に使う方やデスクワークをする皆さんにとって、目の疲れや炎症の痛はお馴染みかと思いますが、それが目の病気まで進んでいない状態なら家で誰でも簡単に疲れを改善できます。

いい効果

- 目の疲れを改善する
- 目の炎症をしずめる
- 血液循環を促進する
- 視力回復にもやくにたつ

ポイント

ブルーライトカット眼鏡を使う
パソコン使用時間をできるだけ減らす
グルグルとマッサージする

さきほども書きましたが、目の疲れも頭の筋肉と目の周りにある筋肉のマッサージでほぐせます。ここで重要なポイントの一つは目のマッサージは視力を回復させることはできませんが、疲れを減らすと目の筋肉が元の場所と形に戻ってスッキリした感じになるので、結果として視力もよくなったと感じる可能性が高いです。中国では日本の小中学校の朝の体操と同じように目の体操があります。目が疲れると勉強や用事にちゃんと集中できないので仕事効率が低下すると言われてます。

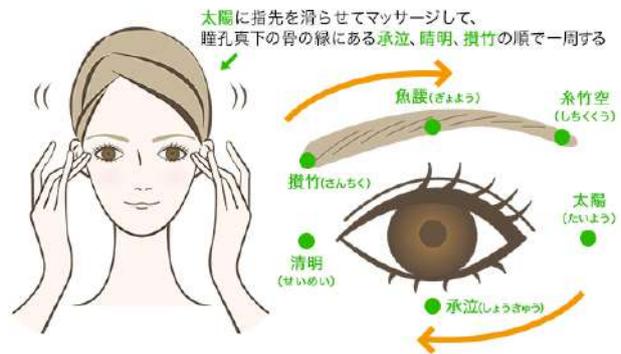


くるくるとマッサージしましょう。

複数回繰り返しましょう。回数が両側同じになるようにしましょう。

どうやってツボをみつけるの・・・。

以下のイラストを見ながら顔でツボを探して顔をやさしく触ります。イラストで描いてあるツボのところを触ったら各ツボに小さいピットを手で感じるはず。そうです、その小さいピットがツボです。皆さんは体形などが違いますので見つかるまで頑張って探してください。マッサージするときこのスポットに特に集中してください。



アイマスク

体のどこかが炎症になった時、暖かいものか冷たいものを炎症しているところにおけば炎症を減らせます。薬局で販売されている高いヒートパックの代わりに安くで自然保護にいいヒートパックを作りましょう。



電子レンジに入れても爆発しないお米や豆などを布に入れて縫います。使いたい場合にはお好みの暖寒度に合わせて電子レンジか冷蔵庫に入れれば暖かい／冷たいヒートパックができます。温かい方がいいか冷たい方がいいかは、皆さんが自分の体の要求

を見てその時々気持ちいい方にしてください。炎症に一番効果があるのは冷たいものだと言われてますが、寒さは血液循環を遅くします。目の場合には、周辺の筋肉をリフレッシュしたいので暖かいものもいいと思います。

目薬

薬局で大抵の目薬が売られていますので薬局の人に聞いてみるのが一番いいと思います。

中国の目体操（中国眼保健操）

<https://www.youtube.com/watch?v=crmc1-0vQTE>

首、肩、腕

どんなプロのお医者さんを訪ねても、たとえ強い効果がある薬を飲んでも頭痛や特にめまいがなくなる場合、原因は背中、首や肩のほりである可能性が高いです。また、筋肉の問題だけではなくて首の椎骨の硬化ということも原因になります。必ずお医者さんと相談して、診断に従って治療をはじめるほうがよいでしょう。

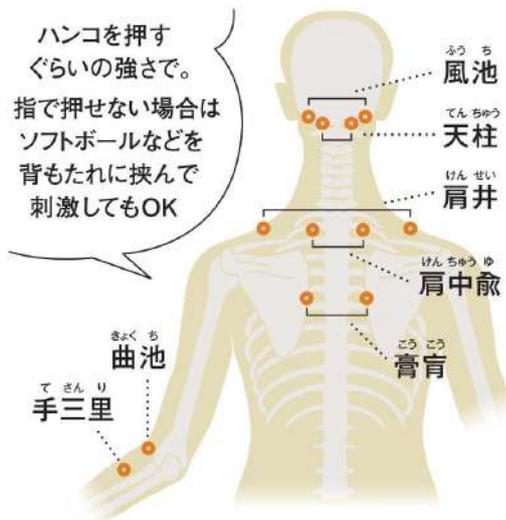
いい効果

- 姿勢を整える
- 筋肉のテンションを解除する
- 筋肉病気発生対策にやくにたつ
- めまいと頭痛の痛みも消えすことができる
- 手首の悪いポジションからの痛みや炎症を減らす
- マウス腱鞘炎対策にやくにたつ

ポイント

首の椎骨のボキボキを無理せずにかばんをかける肩に特に集中しよう
首に必要以上にプレッシャーをかけないようにできれば目線でパソコンなどを見る
座り方に注意しよう

自分で押せる 「肩こりに効くツボ」

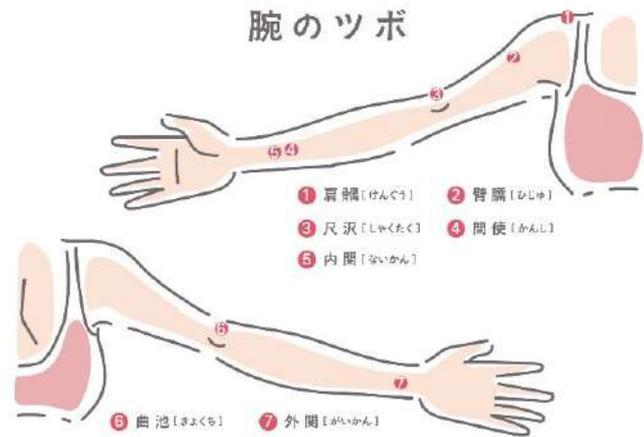


背中のはりと肩の筋肉が緊張したら、ほかの筋肉も引っ張ります。例えば肩の筋肉だけが凝っても関節と筋肉は体全体を繋げるものです。一見で関係なさそうでも、実はそうではないこともあります。たとえば、笑顔を出すためには、ほっぺ、目、口、首にある最低でも17つの関節を動かさないといけません。これと同じように体の一部でテンションが溜まったら全く関係がなさそうなところにも影響をもたらせる場合があります。例えば虫歯と歯髄炎症は心臓病にまでこじれることがあると言われていています。ですから、偏頭痛を感じた瞬間に薬に手を出すより、痛みの原因を探して症状ではなくて問題の根を治療した方がいいと思います。

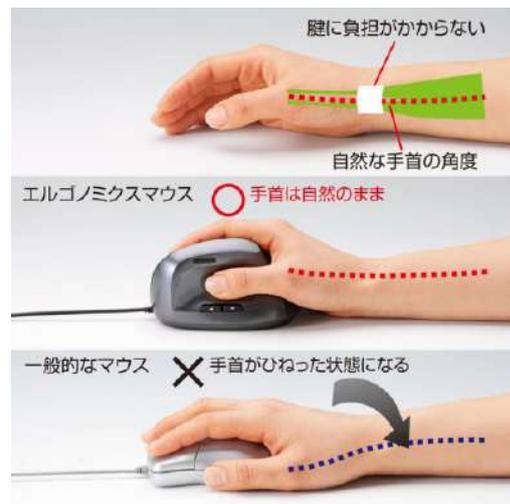
考えつかない原因

一見、問題に見えなくても、長時間のデスクワークしなくても首と背中が痛い場合は、マクラとマットレスを換えたほうがいいかもしれません。

マウスをよく使ってデスクワークをする皆さんは、腕、手首と手のひらの筋肉が痛くなったり動きずらくなったりしたことがあるかもしれません。マウスを使うと手首のポジションが非常に不自然になり、手と前腕全体に圧力をかけるため、肘から指先にかけて腱鞘炎になる可能性が高くなると言われています。



手首がラクになるためにマウス腱鞘炎を経験した方は以下のようにマウスを使ってみてください。



肩こり解消にやくにたつ体操

体操具などはいらないし座ったままでも軽くできる体操なのでデスクワークの皆さんもどこでもできます。無理のない範囲で体操をして体の反応をきちんと見てみましょう。



いつでも! どこでも! ひとりでも!

●体操の原則●

①毎日続ける ②一度にやりすぎない ③痛みがある体操は無理をしない

肩こり予防の体操

●肩の上下運動（首から背中中の筋肉の緊張を和らげる）●

身の回りの生活動作とのつながり：座る・立つ・歩く姿勢の改善

- ①（息を吸いながら）胸を
そらしながら両肩を上げます
- ②（息を吐きながら）
両肩を下げます



●猫背予防の運動（胸の筋肉のストレッチ）●

身の回りの生活動作とのつながり：座る・立つ・歩く姿勢の改善

肩に痛みがある方は無理せずに行いましょう

- ①両手の指を組んで
肘を前に伸ばします
- ②肘を伸ばしたまま
ゆっくりと両手を頭の
上に持っていきます
- ③両手を頭の後ろに
回して両肘を後ろに
引いて胸を張ります



④肘を緩めて、両手はゆっくりと元に戻します

息を止めずに15秒程保つ!

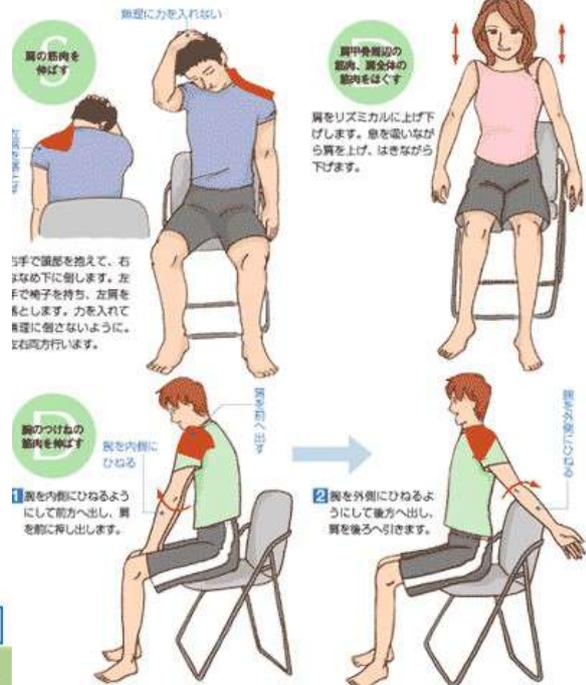


YouTubeで体操をご覧ください。
「茨城県立健康プラザ シルバーリハビリ体操」で検索!

金沢西病院
リハビリテーションセンター

肩こり

肩こりは、肩に力が入って肩関節の筋肉がこり固まり、血行が悪くなっていることが原因です。肩の筋肉だけでなく胸や背中、腕を動かす筋肉など、肩周辺の筋肉全体をほぐして血液の流れを良くすることが、肩こりをやわらげるポイントです。



背中と腰

脊椎は下半身と上半身やその間の筋肉を繋げる複合の骨です。体の多部分を繋げる橋として脊椎のテンションと周りの筋肉の問題は体全体に影響をもたらせます。筋肉の痛みだけではなくて筋肉の力と柔軟性の不安定さにより、脊椎曲がったりして姿勢が悪くなったり関節の異常をきたしたりすることもあります。ですのでできるだけ姿勢には注意しましょう。

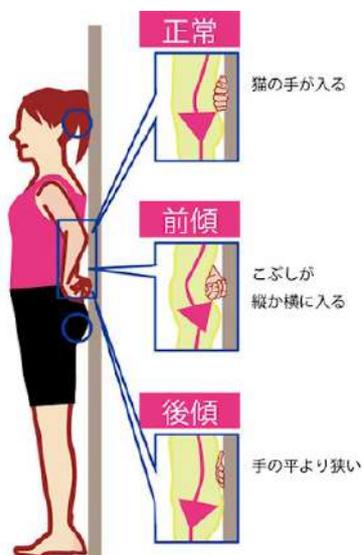
いい効果

- 姿勢を整える
- 背中や関節の力をバランスする
- いい姿勢を保つと体形が細く見えるようになる。

ポイント

筋肉が強くても関節も同じ程度で強いわけではないので運動をしすぎると関節の炎症にられる

激しく運動するより毎日少しずつトレーニングしたら体にやさしい上、筋肉が均等に強くなる



このイラストでも見えるようにこぶしが壁と腰の間に入る程度が正常な姿勢の一つの目印だと言われてます。隙間が大きすぎたり狭すぎたりするのは両方ともよくありません。

背中や関節の力を高める運動の一つは以下の通りです。まず、絵のように背中と壁によりかかり、かかとと壁の間に10センチのスペースを空けて立ちます。そして、両腕を頭の上に挙げて背中を壁に押し付けます。背中をぎゅーっと押し付け、このポジションを最低20秒保つのがポイントです。正しくすると筋トレのよ

うに難しくなるはずですが。毎日5回20秒の、このやさしい体操をすると背中や下部の筋肉力が高くなるので脊椎周辺筋肉のバランスが取れます。

健康チェック

側弯症は、脊椎周りの筋肉と関節の不安定さや、左右の足の長さの違いの理由で発生することが多いです。私たちもチェックできます。両足をそろえたら拇趾（足の親指）を見て片足の拇趾が別の拇趾より長くみえたら足の長さは一致していないと言えます。同じように鎖骨を見て、片方が上にある場合は脊椎が曲がってる可能性が高いです。