



ひとりで悩まず電話相談を  
ご利用ください

## 「心と身体の電話相談」のお知らせ

対象者	グンゼ健康保険組合の被保険者とその被扶養者
費用	無料（委託先ティーパック「365日24時間つかえる安心ダイヤル」）
利用方法	グンゼ健康保健組合HP内の  ←タブから 健康マイポータルHPに入って、トップページにある電話相談の 電話番号へおかけください。

・・・・・・・・健康コラム・・・・・・・・

過度なストレスは心やからだに適応しきれず、心身にダメージを与えてしまいます。ストレスとうまくつきあうためには、自分に過剰なストレスがかかっていることに早く気づくこと、そして自分に合うストレス対処法を見つけて実践することがとても大切です。

<p>働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト</p> <h3>こころの耳</h3> <p>🏠 ホーム</p> <p><a href="https://kokoro.mhlw.go.jp">https://kokoro.mhlw.go.jp</a></p>  <p>こころの耳：働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト kokoro.mhlw.go.jp</p>	<h3>参考になるコンテンツ</h3> <ul style="list-style-type: none"><li>・疲労蓄積度セルフチェック</li><li>・e-ラーニングで学ぶ15分でわかるセルフケア</li><li>・こころの耳5分研修シリーズ</li><li>・5分でできるエゴグラムチェック</li></ul> <p>※厚生労働省のホームページです。 SNS相談やメール相談のコンテンツもあります。</p>
--	---

リラクゼーション方法には色々ありますが、ストレッチは場所や時間をとらず特別な道具を使わないので、職場でも手軽に行えます。（ストレッチは添付の別紙をご参照ください。）

＜ストレッチをするときのポイント＞

- ① はずみをつけずにゆっくり伸ばしましょう
- ② 呼吸は止めずに自然に行いましょう
- ③ 10～30秒間伸ばし続けましょう
- ④ 痛みを感じるまで伸ばさない（無理はしない）
- ⑤ 伸ばしている部位に意識をむけるましょう



厚生労働省HP こころの健康気づきのヒント集より抜粋

### 【お問い合わせ】

〒623-0011 京都府綾部市青野町膳所1番地 電話0773-42-0088

グンゼ健康保険組合

「心と身体の電話相談」の利用に関する問い合わせ・・・稗田

「健康コラム」や健康づくりに関する問い合わせ・・・石角（保健師）

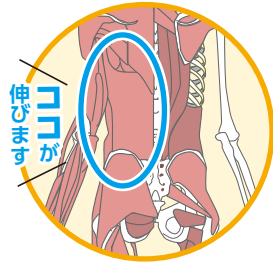
たったの2分半！

# 午後の集中力を高める体操

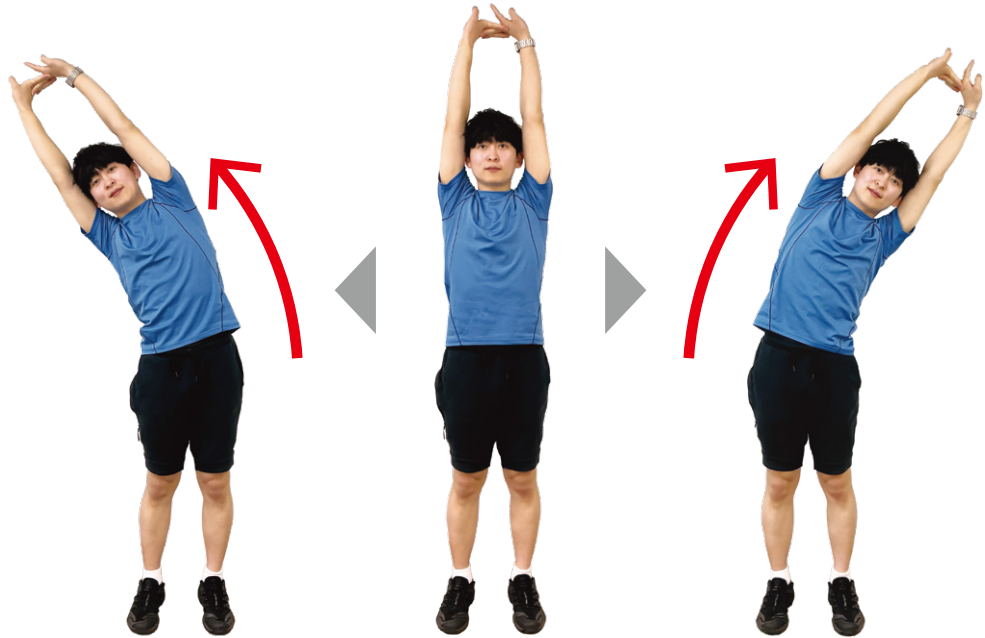
注意

- ・痛みがある場合は、痛みのない範囲で実施しましょう。
- ・痛みやしびれが出る場合は中止しましょう。

## 1 脇腹のストレッチ 目的：肩や腰回りの疲労軽減、リラックス効果



左右それぞれ  
5秒×2セット

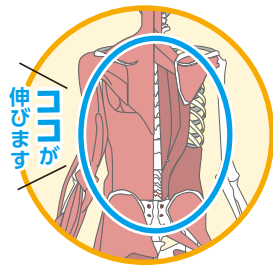


背伸びの姿勢から、上半身を左右に倒す

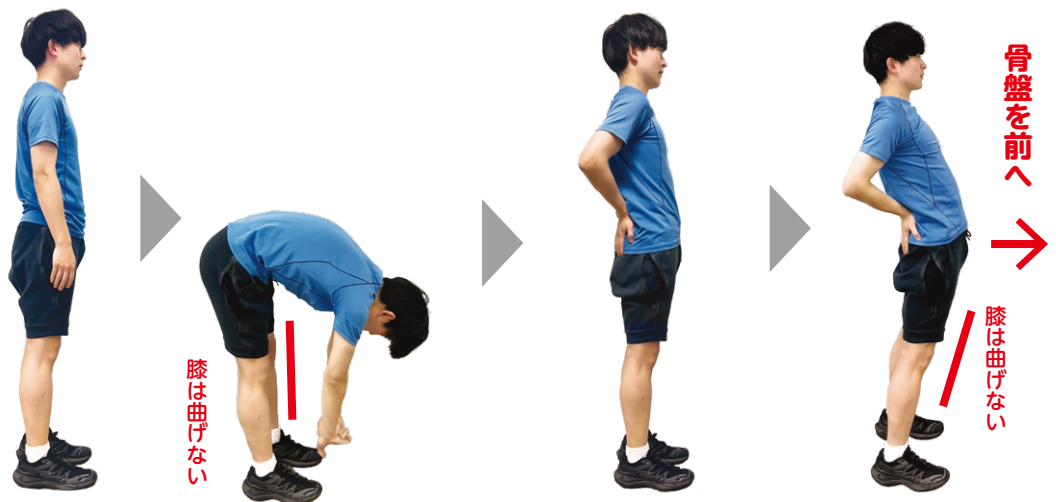
Point

呼吸は止めないようしましょう

## 2 背中の運動 目的：腰痛の予防・改善、背中の疲労軽減



左右それぞれ  
5秒×2セット



息を吐きながら行う

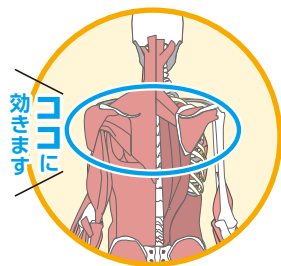
足を肩幅より少しだけ開き、腰に両手を置く  
肩甲骨を軽く寄せる

顎を引いたまま、骨盤を前に出す

Point

膝を曲げないようにしましょう  
腰や足が痛むときは中止しましょう

### 3 肩回しの運動 目的：肩こりの予防・改善、首周りの疲労軽減



内回り、外回りそれぞれ 3回×2セット

**Point** 肘をできるだけ大きく回すことで、より肩甲骨の動きが促されます。

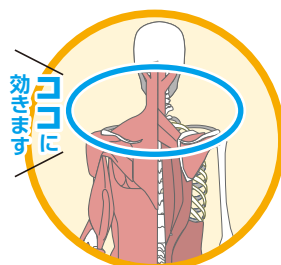


肘を曲げ、手で肩に触れる。



肘で大きな円を描くように回す。

### 4 首回しの運動 目的：首周りの疲労軽減



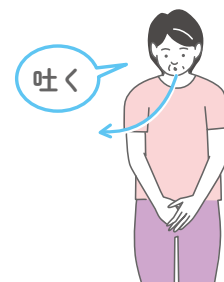
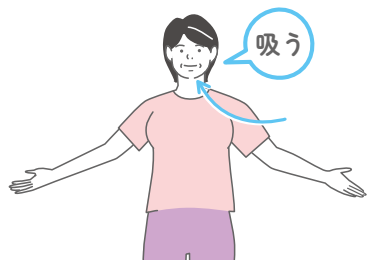
右回り、左回りそれぞれ 3回×2セット

**Point** 大きくゆっくり回すことで、首周りの筋肉をリラックスさせます。



### 5 深呼吸 目的：リラックス効果

足を肩幅に開く  
息を吸って吐いてを繰り返す



**Point** 身体には力を入れずに、呼吸を行うことを意識しましょう



株式会社 PREVENT  
(住友生命グループ)

〒461-0004 愛知県名古屋市東区葵 1-26-12 IKKO 新栄ビル 9階  
TEL : 052-715-7955 mail : workwell@prevent.co.jp