

健康・介護教室を  
オンラインで受講！

肩こり  
腰痛・膝痛  
予防  
コース

自宅で動画を見ながらしっかり学べる！  
効果的な体操で血行促進、毎日の習慣に！

# 自宅や職場でできる 肩こり・腰痛・膝痛予防

原因を知って効果的な予防体操を実践しよう

無料

インターネットの  
接続費用は  
自己負担と  
なります



## 講座のポイント

### ◆原因を知って、効果的な予防習慣を身につけましょう

肩こり・腰痛の主な原因として考えられているのが悪い姿勢や運動不足です。同じ姿勢を続けていると特定の場所に負担がかかり、長時間持続すると筋肉の緊張や血行が悪くなり、その結果として、肩こり・腰痛となります。また膝痛はそのまま放置すると歩行が困難になるなど、日常生活に支障を与えることもあります。

肩こり・腰痛・膝痛を予防するためには、原因を知ってその原因を取り除くことが有効とされています。

正しい知識と効果的な体操で、肩こり、腰痛、膝痛を予防しましょう。

【講師】昇寛氏（理学療法士・柔道整復師）

天理大学教授／法政大学兼任講師

## ■「肩こり・腰痛・膝痛予防」コース オンライン型 カリキュラム

| 項目  | 内容   |
|---|--|
| 導入  | <ul style="list-style-type: none"> <li>●本講座のポイント</li> <li>●講師の自己紹介</li> </ul>  |
| <b>【講義】</b><br>① 肩こりが起こる原因<br><br><b>【実技】</b><br>肩こりを予防する体操 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●肩こりはなぜ起こる？（原因と症状）</li> <li>●日常から出来る肩こり予防（血行の促進と体操）</li> <li>●肩こりの治療法                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・マッサージ療法（血流を改善させ、筋緊張をやわらげる）</li> <li>・温熱療法（蒸しタオル、入浴などで筋緊張をやわらげる）</li> <li>・運動療法（筋力強化）、</li> <li>・安静、薬物療法（シップ薬、筋弛緩薬、局所注射など）</li> </ul> </li> <li>●肩こり予防に効果的な運動、体操</li> <li>●肩がこった時の効果的な緩和法（体操、ストレッチ）</li> </ul> |
| <b>【講義】</b><br>② 腰痛が起こる原因<br><br><b>【実技】</b><br>腰痛を予防する体操   | <ul style="list-style-type: none"> <li>●腰痛を引き起こす原因（先天異常、加齢、外傷、感染や炎症等）</li> <li>●腰痛は直らない？</li> <li>●腰痛が起きたら安静？</li> </ul>   |
| <b>【講義】</b><br>③ 膝痛が起こる原因<br><br><b>【実技】</b><br>膝痛を予防する体操   | <ul style="list-style-type: none"> <li>●膝痛を引き起こす原因（怪我、損傷、変性、炎症 等）</li> <li>●膝以外に原因（肥満、O脚、X脚、股関節の病気、外反母趾、腰 等）</li> <li>●膝に痛みを起す病気（変形性膝関節症、関節リウマチ 半月板損傷 等）</li> <li>●日常から膝痛予防で気を付けたいこと</li> </ul>  |

カリキュラム

応募要項

- 【申込対象】** シチズン健康保険組合加入者（被保険者及びその家族）  
 オンライン講座は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様ご覧いただけます。
- 【申込方法】** 下記の参加申込書に必要事項を記入の上、社内便またはFAX、郵送等で下記あて先までお申し込みください。お申し込み後、動画視聴に必要なアドレス・ID・パスワード等を健保担当者経由でお送りいたします。
- 【申込・問合せ】** シチズン健康保険組合  
 住所：〒188-8511 東京都西東京市田無町6-1-12  
 TEL：042-468-4521 FAX：042-468-4653

データが大容量となりますので、従量制のデータ通信プランでご覧いただきますと、高額の通信料がかかることがあります。視聴の際は、容量無制限の高速インターネット環境でご利用ください。

<切り取り線>

### オンライン型 健康教室 申込書：「肩こり・腰痛・膝痛予防」コース

|                 |        |          |     |     |   |
|-----------------|--------|----------|-----|-----|---|
| 被保険者氏名          |        | 性別       | 男・女 | 年齢  | 歳 |
| 保険証記号           | 被保険者番号 | 会社・事業所名  |     |     |   |
| (フリガナ)<br>参加者氏名 |        | 性別       | 男・女 | 年齢  | 歳 |
|                 |        | 被保険者との続柄 |     |     |   |
| 参加者住所           |        |          | 電話  | ( ) |   |
| Eメール<br>アドレス    |        |          |     |     |   |

#### 【個人情報の取り扱い】

参加申込書に記載された個人情報は、講座の教材と視聴のためのID/パスワードを発送するため、健康・介護教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団に提供します。

シチズン健康保険組合