

けんぽから版

つらい腰痛を予防しましょう!

仕事中でもできる! 簡単ストレッチ

もも前ストレッチ



- ①椅子の後ろに立ち、右手を椅子の背に置く。左足の甲を左手で持ち、バランスをとる。
- ②左足を持ち上げて、かかとをお尻のほうに引き寄せ、10秒間キープする。逆側も同じように行う。

足のつけ根(そけい部)をしっかり伸ばす

ひざが股関節よりも後ろにくるように足を引き寄せると、そけい部がしっかり伸びる。

はと胸反らしストレッチ



- ①椅子に浅く座り、両足を肩幅に開く。
- ②両手で椅子の背をつかみ、息を吐きながら、胸をできるだけ前に突き出す。
- ③息を吐ききったら、息を吸いながら元の姿勢に戻る。

ひじを曲げないように胸を斜め上から引っ張られるイメージで行う。

脇腹のストレッチ



- ①椅子に座り、足を肩幅よりも広めに開く。
- ②体を右にひねって椅子の背もたれを両手でつかみ、脇腹を伸ばす。
- ③30秒間キープしたら反対側も同じように行う。

脇腹をストレッチすることで腰の緊張がほぐれやすくなる

こちらもおすすめ!

厚生労働省ホームページ
転倒・腰痛予防!「いきいき健康体操」



腰を痛めにくい動作を身につける

物を持ちたり移動したりするときの動作に注意をはらい、体をひねる動作を避けるようにしましょう。

荷物を持ち上げるとき



膝を伸ばしたまま荷物を持ち上げると、腰を痛めやすい。

荷物を運ぶとき



両腕だけに頼って荷物を持とうとすると、腰痛がおこる原因に。



荷物に体を近づけて、体で支えるようにする。

ストレッチの効果を高めるコツ

基本の呼吸法

- ・呼吸を止めたり、力んだりしない
- ・筋肉を伸ばしたり、ひねるときに息を吐く
- ・「鼻」から吸って「口」から吐く

反動をつけて動かさない

伸ばすとき、ほぐすときの目安は「痛気持ちいい」くらい。痛いとき、異常を感じたときはすぐに中止を

「保険証」が使える接骨院・整骨院の施術は?

使える(保険適用となる)施術

外傷性が明らかな負傷

- 負傷原因がはっきりしている、外傷性の負傷で慢性に至っていないものに限られます。

使えない(自費となる)施術

病気による痛み、原因不明の痛み

- ・慢性に至った外傷性の負傷
- ・日常生活による単なる疲れや肩こり
- ・単なる加齢からの痛み
- ・スポーツなどによる肉体疲労
- ・脳疾患などの後遺症
- ・リウマチ・関節炎などの痛み
- ・保険適用となる施術であっても同一部位について医療機関の治療を受けながら、同時に接骨院の施術を受けている場合
- ・通勤中や勤務中の負傷(健康保険ではなく労災保険の適用)



残念ながら慢性に至った腰痛は、接骨院・整骨院の看板などに「各種保険取扱」と書かれていても、健康保険の適用外の施術となります。「健康保険証が使えない」と判断されたときは、治療全般について自費となり、療養費の返還対象となります。

通勤中や勤務中のケガには「労災保険」が適用されます。必ず会社に報告して、指示を受けてください。病院を受診する際は、健康保険証は提出せず、労災であることを申し出ましょう。

「医療費のお知らせ」をお届けします

当健保組合では、みなさまとご家族が病院や薬局の窓口で支払った医療費や、健保組合が負担した給付金などがわかる「医療費のお知らせ」を作成し、みなさまにお知らせしています。医療費の認識を深め、病気の予防にご協力ください。

所属先経由でお届けします

必ず内容を確認してください
病院で受け取った領収書と照らし合わせましょう

医療費のお知らせ 親展
けんぽからの(大切な)お知らせ

開封前にお読みください!
※この通知は世帯単位で作成しておりますので、個人ごとの打ち出しをご希望の方は、この封筒を封入する際に、健保組合までご連絡ください。

～治療より予防～
ユニーグループ健康保険組合
〒492-8680 愛知県稲沢市天海 6-16-11 1 番地
TEL: 0587-24-8271 (内線) FAX: 0587-24-8270
E-MAIL: uny@unygkenpo.or.jp

2月中旬に
ピンクの封筒で
お届け予定です

「けんぽからの大切なお知らせ」も封入されています

ascure卒煙プログラム

参加者募集まもなく終了!

2021年2月28日(日)まで受付中



健保組合のホームページをご覧ください。

ユニーグループ健保

検索



公示

2021年度 任意継続被保険者の平均標準報酬月額の上限は240,000円(変更なし)です。

http://www.unygkenpo.or.jp/