

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

カリキュラム

[申込対象]	被保険者及びその家族
[申込方法]	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。 【個人情報利用にあたっての同意について】をご確認のうえ、当組合ホームページ「介護・健康教室」よりお申込みください。 お申込先URLはこちら↓ https://ssl.kenpo-net.jp/itcrengo/mail/app/top/contact/kenko お申し込み後、動画視聴URL、ID・パスワード、教材一式を教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団よりご連絡致します。
[申込期限]	2025年2月28日（金）まで
[申込・問合せ]	伊藤忠連合健康保険組合 保健事業課 住所：〒103-8427 東京都中央区日本橋小伝馬町15-14 TEL：03-3662-9953 FAX：03-3662-9955

応募要項

尚、動画視聴時のインターネット通信料は自己負担です。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な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。

【個人情報利用にあたっての同意について】 介護・健康教室への申込時に入力された個人情報は、本教室の実施、及び効果検証のための関係資料の作成を目的として健康保険組合及び教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団が共同利用します。また、加入事業所と健康保険組合が双方の健康管理事業の効率化及び充実化を図るとともに、双方の健康増進施策の企画、実施、及び効果検証を行うことを目的とした「コラボヘルスの覚書」を締結する事業所に属する参加者においては、本講座の参加状況を事業所と共有し、事業所より参加勧奨や継続フォローを行います。これらの目的以外で第三者に提供することはありません。以上につき同意をいただいた上でお申込みください。