



CONTENTS

令和3年度 グループ保険等の募集結果について	P2
共済組合で行っている福祉事業をご存知ですか？	P4
ジェネリック医薬品に変えてみた！	P6
ジェネリック医薬品の使用促進のために	P7
見直そう！ キケンな生活習慣 こんなに怖い「睡眠不足」	P8
見直そう！ キケンな生活習慣 こんなに怖い「座りすぎ」	P9
こんなシグナルに要注意！	P10
「筋トレ」で体を引き締める	P11
らくらくストレッチ「首こり編」	P12

令和3年度

グループ保険等の募集結果について

令和3年度グループ保険等の募集結果は次のとおりです。

グループ保険等全体を見ると、3大疾病保障保険の加入者数は増加しましたが、それ以外の保険の加入者数は減少しました。

グループ保険等は、団体保険としての割引が適用された加入しやすい保険料となっていますので、まだ加入されていない方は、ぜひ来年度募集時の加入をご検討ください！

グループ保険・団体傷害保険募集結果

制度名		加入人員		総保険金額
		加入人員	対前年比	
グループ保険	新グループ保険	18,698名	98.9%	2,837億円
		(-214名)		(-40億円)
	総合医療保険	15,253名	98.4%	9,401万円*
		(-246名)		(-152万円)
3大疾病保障保険	6,066名	102.0%	105.99億円	
	(+118名)		(+1.1億円)	
ライフプラン	4,972名	99.5%	212億円	
	(-24名)		(+10億円)	
団体傷害保険	7,106名	99.3%	1.93億円	
	(-47名)		(-181万円)	

注：()内は前年対比増減

※総合医療保険は、入院給付金日額の合計

共済組合
からの
ひとこと



団体傷害保険に新設した「特定感染症危険補償」付帯プランへの新規加入・他のコースからの変更件数は597件でした。

特定感染症を発病し、所定の後遺傷害が生じた場合、入院した場合、通院した場合に補償する特約を付帯したプランで、全支部で加入いただき、加入率は8%の結果となりました。

加入者の内訳

制度名		在職者			退職者		
		本人	配偶者	子ども	本人	配偶者	子ども
グループ保険	新グループ保険	13,249名	2,775名	1,436名	975名	252名	11名
	総合医療保険	9,641名	2,338名	2,415名	631名	205名	23名
	3大疾病保障保険	4,822名	1,077名	54名	91名	22名	0名
	ライフプラン	4,972名	—	—	—	—	—
団体傷害保険		7,106名	—	—	—	—	—

共済組合
からの
ひとこと



在職者の場合、新グループ保険は、35歳までの男性は月額71円、女性は月額47円から加入することができます。また、総合医療保険については、新グループ保険へ加入することが条件ですが、30歳～34歳までの方は、月額1,210円から加入できます。もしもの入院等に備えて、ご加入を検討されてはいかがでしょうか。

団体傷害保険は、組合員本人が被保険者として加入しなくても、お子さまのみやご兄弟のみを個別に保険の対象として、加入することもできます。

詳しくは、募集パンフレットをご覧ください。

加入率

制度名	在職者本人 加入者数	在職者人数	加入率
新グループ保険	13,249名	25,585名	51.7%
総合医療保険	9,641名		37.6%
3大疾病保障保険	4,822名		18.8%
ライフプラン	4,972名		19.4%
団体傷害保険	7,106名		27.7%

共済組合
からの
ひとこと



新グループ保険は、組合員の半数以上の方が加入されています。

令和2年度新グループ保険等の 配当還元率について

	H 26	H 27	H 28	H 29	H 30	R 1	R 2
新グループ保険	42.5%	51.7%	55.3%	47.9%	67.0%	30.6%	11.2%
総合医療保険	23.2%	22.8%	24.2%	23.1%	22.6%	22.6%	23.7%

共済組合
からの
ひとこと



令和2年度の新グループ保険では、加入者に支払われた保険金が大幅に増加したことから、配当還元率が低くなっています。皆さん、健康に留意しましょう。

共済組合で行っている福祉事業をご存知ですか？

共済組合では、組合員の健康の保持増進、保養などのため、さまざまな福祉事業を行っています。

ここではそれぞれの事業について簡単にご紹介しますので、詳細を知りたい場合は共済組合ホームページをご確認いただくか、所属の共済組合係にお問合せください。

健康面のサポート

事業名	委託業者等	対象者	内容	利用方法
人間ドック、 (1) 脳ドック、 PET 検査の補助	—	組合員 組合員の被扶養者 である配偶者 (いずれも30歳以上)	いずれか1つの検査について、 同一年度内に最大3万円の 補助 ※オプション検査のみを受検した 場合は、支給されません。	① 予約精算代行サービスを利用 (→(2) へ) ② 予約精算代行サービスを利用しない場合、 受検後、自分で支払ったのち請求書等を共 済組合係に提出
人間ドック等 (2) 予約精算 代行サービス	(株) ホームネット	同上	提携する医療機関で人間ドッ ク等を受検する場合、医療機 関の予約及び補助金額分の 支払を代行を行う	① 健診予約センターの HP から申込み URL https://www.hndb.jp/court ② 申込書を FAX または郵送で申込み FAX 0120-187-773 住所 東京都新宿区西新宿 6-8-1 新宿オークタワー 11 階 ホームネット株式会社健診予約センター ※自己負担金は補助金(上限 30,000 円)を差し引 いた金額なので別途の申請は必要ありません。
(3) 健康ダイヤル 24	ティーベック(株)	組合員 組合員の被扶養者	① 24時間電話健康相談サービス ② Eメール相談 ③ セカンドオピニオンサービス (電話、面談) ④ メンタルヘルス カウンセリングサービス (電話・Web・面談) ※④の面談は年5回まで無料	①と④の電話相談 0120-384-943 セカンドオピニオンサービス 0120-384-214 Eメール相談、面談は HP から申込み URL https://t-pec.jp/websoudan (ユーザー名 kyousai) (パスワード kyousai)

(3)の健康ダイヤル 24 では、医療機関情報等の提供、健康相談のほか、育児・介護相談やメンタルヘルス相談もできるので、お気軽にご利用してください！



もしもに備えて(各種保険)

事業名	対象者	内容	利用方法
(1) グループ保険等	①②③ 組合員、 組合員の配偶者と子ども ④ 組合員 (定年までの 期間制限等あり) ⑤ 組合員	① 新グループ保険 (団体定期保険) ② 総合医療保険 ③ 3大疾病保障保険 ④ ライフプラン (拠出型企業年金保険) ⑤ 団体傷害保険	毎年6月の申込期間中に申込書等 を共済組合係に提出
(2) 団体扱保険 (団体月払保険)	在職組合員	共済組合が保険会社に代わって保険料を集金し、 保険会社に払い込むことで団体割引適用 ① 生命保険 ② 損害保険 (自動車保険・火災保険)	共済組合が団体取扱契約を締結し ている保険会社に申込手続をした 後、口座振替依頼書(団体扱保険用) を共済組合係に提出



(1)のグループ保険等は、申込期間が限られていますので
期間内に忘れずにお申込みください。

ワークライフバランス・生活のサポート

事業名	委託業者等	対象者	内容	利用方法
(1) 福利厚生パッケージサービス	(株)ベネフィット・ワン	組合員 組合員の被扶養者 それぞれの二親等 以内の親族	宿泊施設、育児、介護、健康管理、 レジャー施設、ライフサポート、自 己啓発、引越サービスなどのさま ざまなメニューの割引利用	ベネフィット・ステーションの HP に アクセスし、ID とパスワードを入力し てログイン URL https://www.benefit-one.co.jp
(2) 引越システム	<ul style="list-style-type: none"> ●三八五引越センター ●日本通運 ●全国引越専門協同 組合連合会 (ハトのマーク) ●日本旅行 (日旅引越システム) ●サカイ引越センター 	組合員 組合員の被扶養者	引越料金の割引など	<ul style="list-style-type: none"> ●三八五引越センター 0120-01-0385 ●日本通運 0120-92-9154 ●ハトのマーク 0120-19-1900 ●日旅引越システム(アート引越センター) 0120-0123-33 ●サカイ引越センター 0120-72-0041 ※業者によって申込方法が異なるため、共済 組合ホームページ等を確認してください。
(3) 法人カード	<ul style="list-style-type: none"> ●(株)ジェーシービー ●三井住友カード(株) 	組合員 (任意継続組合員を 除く)	年会費無料 ① JCB (家族カード 1人まで無料) ② VISA (家族カードは有料)	共済組合担当係備え付けの申込書等を カード会社に提出 ● JCB 法人デスク 0120-883-623 ● 三井住友カード法人デスク 0120-492-212
(4) ベビーシッター	(株)小学館集英社 プロダクション	組合員 組合員の被扶養者	ベビーシッターサービス、送迎サー ビス、産前・産後ケアサービス、 教育サービス、病後児保育サー ビス等の割引利用 ※東京、神奈川、埼玉、千葉の一部地 域のみ	申込書等を直接業者に提出
(5) 災害対策費	—	災害見舞金の支給 の対象となる組合員	災害見舞金の支給基準となる損害 の程度に応じて、最大 10 万円支給	提出書等を共済組合係に提出

(1) の福利厚生パッケージサービスの利用には WEB・公式アプリが便利!
お手元に会員証がない場合でも、スマホ画面に WEB 会員証を表示することで、
いつでも利用可能なサービスを受けることができます

ベネフィット・ステーション
会員専用サイト
<https://www.benefit-one.co.jp>



お金を借りたいとき

事業名	対象者	内容	利用方法
(1) 普通貸付	組合員期間 6 月以上	① 一般貸付 (臨時の出費で資金が必要なとき) ② 物資貸付 (物資の購入に必要なとき) 利率 年 4.26%	借入申込書等を共済組合係に 提出
(2) 特別貸付	同上 (医療・介護貸付、災害貸付は 6 月未満 でも可)	教育貸付、結婚貸付、葬祭貸付、医療・介護貸付、 災害貸付 利率 年 1.76%	同上
(3) 住宅貸付	組合員期間 3 年以上	住宅の新築、購入、増改築、修繕またはその ための宅地を取得する資金を必要とするとき 利率 年 1.31%	同上
(4) 特別住宅 貸付	組合員期間が引き続き 20 年以上、自己 都合で 2 年以内に退職予定または 5 年 以内に定年退職予定	住宅を新築、購入、増改築、修繕または住宅 貸付の貸付金の残額全部を返済するとき 利率 年 1.31%	同上
(5) 財形持家 融資	1 年以上継続して財形貯蓄を行っており、 その期間の末日から 2 年以内に申込み、 申込日において 50 万円以上の財形貯蓄 残高がある組合員	自ら居住するための住宅の建設、購入、 リフォームまたはそれと併せて土地を取得 するとき	毎年の申込期間中に申込書等を 共済組合係に提出
(6) 優遇金利 提携住宅 ローン	組合員本人 ※組合員期間が 3 年以上必要な場合もあり、 金融機関によって異なる	住宅の購入または住宅ローンの借り換えの際、 一般より低い金利で住宅ローン利用可能	提携金融機関等の店頭窓口で組 合員証を提示または組合員証の 写しを提出 (三菱 UFJ 信託銀行 の場合は後日資格確認)



共済ホームページでは、貸付事由や条件を入力することで、
返済シュミュレーションができます。

ジェネリック医薬品に変えてみた!



ジェネリック医薬品は、新薬（先発医薬品）の特許期間が切れた後に、新薬と同じ有効成分を同量含み、新薬と同等の効き目があることが認められているお薬です。

ジェネリック医薬品はメリットいっぱい!

のみやすくなってるわ!



のみやすくなるように薬の大きさや味が改良されたり、保存性がよくなっているものもあります。

価格が安くてお得!



新薬ほど開発費用がかからないため、価格は2割~7割も安く購入できます。

品質は安心!



厚生労働省による厳しい品質チェックをクリアし、承認されたものだけが供給されています。

お試しもできるのね!



ジェネリック医薬品を使用することに不安な場合は、例えば短期間試すことができる「分割調剤」を活用することができます。



ジェネリック医薬品の使用促進のために

裁判所共済組合では、主に以下の2つの事業を行っています。

1 差額通知事業

皆さんが処方を受けたお薬の中で、ジェネリック医薬品があるものをピックアップして、ジェネリック医薬品に変更した場合にどのくらい価格が安くなるかを個別にお知らせしています。

*変更した場合の自己負担額の減額が一定額以上の方を対象としていますので、組合員全員に通知しているものではありません。



2 広報事業

ジェネリック医薬品使用促進のためのリーフレット（希望シール付き）の配布や裁判所共済組合ホームページ及び『共済 CLIP』にジェネリック医薬品に関する記事の掲載を行っています。

ジェネリック医薬品の使用率ランキング（令和3年4月～6月）

👑 支部別ランキング

	支部名	使用率
1位	松江支部	90.3%
2位	金沢支部	88.5%
3位	那覇支部	88.4%
4位	函館支部	87.5%
5位	旭川支部	86.9%

上記5支部を含めて37支部において80%を超えていました（昨年度、同時期に80%を超えていたのは19支部でした。）。

👑 年齢別ランキング

	年齢層	使用率
1位	35～39歳	83.9%
2位	25～29歳	82.5%
3位	60～64歳	82.2%
4位	40～44歳	81.7%
5位	50～54歳	81.2%

政府が定める使用率目標が80%であるところ、裁判所共済組合の全体の使用率は80.3%でした。

今後もジェネリック医薬品の普及、医療費の適正化にご協力をお願いします！

※なお、現在、一部のジェネリック医薬品について入手困難な状況にあります。

こんなに怖い

未だに見直そう！ 生活習慣

「睡眠不足」

あなたは今の睡眠に満足していますか。朝寝坊をしても疲れがとれない人は、睡眠不足がかなり蓄積している可能性があります。睡眠不足の蓄積は思っている以上に怖いもの。毎日の眠りを見直しましょう。

睡眠不足がつつくと**病気のリスクや死亡率がUP!**

人にはそれぞれ必要な睡眠時間があります。それに満たない日がつつくと、不足分が借金のように膨れ上がります。朝寝坊をしても疲れがとれない人は、朝寝坊で眠りの借金が少し返済されただけで、まだまだ睡眠が足りていません。

睡眠不足が蓄積すると日中に眠気を感じ、仕事の能率が低下するだけでなく、肥満や生活習慣病、心疾患、脳血管障害、うつ病などの発症リスクが高まり、死亡率もアップします。睡眠不足は健康を脅かす危険な生活習慣です。

必要な睡眠時間は人によって異なりますが、多くの研究から7時間前後の睡眠時間が死亡リスクが少なくなるといわれています。

※参考:健康づくりのための睡眠指針2014(厚生労働省)

〔睡眠不足が蓄積すると〕



睡眠は時間じゃダメ。**質を高めることも大切**

7時間前後の睡眠時間を確保しても、睡眠の質が悪ければ健康を害するリスクは減らせません。睡眠は時間だけでなく質も大切。質のよい眠りの目安は、寝つきがよく、熟睡感があり、スッキリ目覚められることです。

睡眠時間の確保には、少しでも早く眠ることが欠かせません。睡眠の質を高めるカギは、眠りはじめの90分を深く眠ることです。毎日、質のよい睡眠を十分にとることを心がけ、睡眠不足を解消しましょう。

● 睡眠時間を確保するために

- **いつも寝る時間を守ろうとせず、15分でもいいので早く寝る。**

15分早く寝れば、1カ月で約7.5時間、睡眠時間が増える。



- **休日は2時間以内の朝寝坊をする。**

2時間以内の朝寝坊なら、睡眠のリズムに影響しない。



- **15時までに30分以内の昼寝をする。**

睡眠不足を補うことはできないが、眠気は解消できる。

● 睡眠の質を高めるために

- **寝る1時間前はリラックスして過ごす。**

自律神経の副交感神経が優位になり、寝つきがよくなる。

- **寝る90分ぐらい前にぬるめのお風呂に入る。**

寝るころに深部体温が下がり、寝つきがよくなる。



- **毎朝、同じ時間に起きて、太陽光を浴びる。**

毎日、体内時計が同じ時間にリセットされ、毎晩、同じ時間帯に眠気が訪れる。

こんなに怖い

「座りすぎ」

未だに見直そう！ な生活習慣

あなたは1日に何時間座っていますか。運動不足は気にしても、座りすぎを気にしている人は少ないはず。しかし、座りすぎは病気のリスクを高める大きな要因です。座りすぎに意識を向け、見直していきましょう。

座りすぎていると **寿命が縮まる？!**

デスクワークやパソコン・スマホの使用、テレビの視聴、車移動などで、多くの人が起きている時間のおよそ3分の2(8~9時間)を座って生活しています。

座ること自体は悪くありませんが、座りすぎると血流や筋肉の代謝が悪化し、肥満や糖尿病、虚血性心疾患、脳血管障害、がんなどのリスクが高まることがわかっています。

また、座る時間が11時間以上の人は4時間未満の人より死亡リスクが40%高いという研究*1や、1時間座りつづけるごとに1日22分平均余命が短くなるという研究*2などもあり、座りすぎは命にかかわる危険な生活習慣です。

*1: van der Ploeg HP, et al. Arch Intern Med. 2012;172(6):494-500.

*2: Veerman JL, et al. Br J Sports Med. 2012 Oct;46(13):927-30



運動していてもダメ。こまめに立ち、動くことが大切

ウォーキングなどの運動をすることは健康維持に重要です。しかし、運動していても座っている時間が長ければ、座りすぎの健康リスクは解消されません。座りすぎ自体を改善する必要があります。

座りすぎが体に悪いことを意識し、30分~1時間座ったら立ち、少し歩き回るなどして足を動かしましょう。下半身の筋肉が刺激され、座りすぎの健康リスクが軽減します。立ってできることは立ってすることも有効です。

30分に3分か1時間に5分、座るのを中断し、足を動かそう

デスクワーク中は

- トイレに行く、お茶を入りに行くなど、ちょっとした休憩タイムを意識的に作り、歩く。
- こまめにコピーや資料などをとりに行く。



自宅のプライベート時間は

- テレビのCM中は立ち上がって体操する。
- こまめに家事をする。
- リモコンを立ち上がらないととれない場所に置く。



座ったまま立てないときは

- かかとの上げ下げなど座ってできる運動をする。





こんなシグナルに要注意!

誰でも、ストレスを感じて心が落ち着かなくなることがあります。そんなときに、うつ病などメンタル疾患を発症せずに健康な心を取り戻すにはどうしたらよいのでしょうか。ここでは、心のSOSを自分で感じとり、自分で対処する方法について考えてみます。

👤 ストレスをあなどってはいけない

ストレスは、想像以上に人の心身に悪影響を与えることがわかってきました。ストレスがかかるとコルチゾールというホルモンが分泌され、過剰になると脳細胞が破壊されてうつ病や認知症にかかりやすくなります。自律神経も乱れ、心拍数や血圧、血糖値などが上がって命に関わる心疾患・脳血管疾患を誘発します。免疫力も低下し、がんを悪化させることもわかっています。私たちは自分で思っているよりもはるかにストレスに弱いことを自覚しましょう。



👤 こんなシグナルが点灯したらキケン!

さらに厄介なのが、ストレスにさらされた状況では正常な判断ができなくなってしまうことです。次のようなシグナルが点灯したら、積極的に休息をとらなければならない状態になっているかもしれません。

🕒 休日の夕方に気分が暗くなる

仕事がイヤだという自覚はないのに、「明日は仕事だ」と考えると暗い気分になり体がだるくなる、いわゆる「サザエさん症候群」です。

👤 対人関係でストレスを強く感じる

「上司とうまくいかない」「気が合わない人と仕事で組まなければならない」など、人間関係でイライラしたり、相手があることだから仕方ないなどと悩んでいたら要注意。

🕒 眠れなくなる、起きられなくなる

自律神経が相当乱れている証拠です。「午前中は活動する気になれず、午後から夜になってようやく動き出し、翌朝起きられない」のは、うつ病患者によくみられます。

👤 意欲がなくなる、感動しなくなる

話し方に抑揚がなくなる、表情が乏しくなる、以前は大事にしていた仕事や人づきあいも「どうでもいいや」と感じる、好きな映画やコンサートなどに行きたいと思わなくなる、これは明らかにSOSです。



👤 短い時間でも休息はとれる

ほんの10分でも「自分だけの時間」をつくりましょう。大事なのは「主体性」で、自分で自分の時間をコントロールします。ゆっくり深呼吸をしたり、好きな飲み物を味わったりする休息の時間をとりましょう。自律神経が整い、血流がよくなると、脳に酸素と栄養が行き渡り活性化して、頭がスッキリします。

👤 休日の過ごし方のコツ

「休息」とは、動かずに寝ていることではありません。平日はがむしゃらに働き、休日はダラダラ過ごしていると、自律神経は乱れまくり、うつ病になりやすくなります。自律神経のバランスを保つためには、以下のポイントを守ってください。

①寝だめをせず、なるべくいつもと同じ時間に起床・就寝する

朝寝坊して1日ダラダラしていると、副交感神経が上がりすぎ、うつ傾向に拍車がかかります。寝すぎると、脳の血管が拡張して頭痛が起き、筋肉が過度に緩んで血流が悪くなり体がだるくなります。時差ボケを自分で作り出しているようなもので、リズムを元に戻すのが大変です。

②何かの予定を入れる

平日とは違う質の予定を入れるのがおすすめ。習い事やスポーツ、観劇や美術鑑賞、映画を見てわんわん泣く、家の片付けをするのもよいでしょう。平日より活動量は少なくとも何らかの予定を入れ、生活リズムが崩れない範囲で楽しんでください。



家でちゃんと運動

● 監修 ●

フリーインストラクター

今井 真紀

「筋トレ」で体を引き締める

たるんだ体を引き締めるためには、運動不足や加齢で衰えた筋肉を鍛えることが大切。自分の体重を負荷にして行う筋トレ（自重トレーニング）は家ででき、週2～3回、正しいフォームで行えば、体が引き締まっていくのを実感できます。

ポイント

- 回数よりも正しいフォームで行うことが大事。
- 10回でキツイと感じるぐらいの負荷で。
- 呼吸は止めず、自然に行う。
- 呼吸は鼻で深くゆっくり行う。

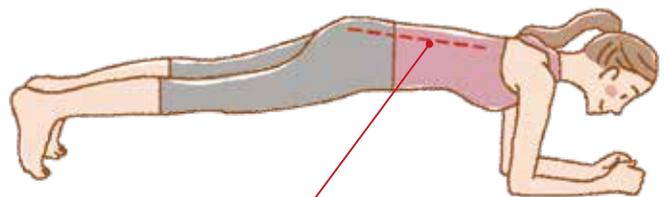
■下半身を鍛える王道！ スクワット

- ①両足を肩幅に開き、つま先をやや外側に向ける。両腕をまっすぐ前に伸ばす。
- ②お尻を突き出しながら、ゆっくりと腰を落とす。ひざが90度ぐらいになったらゆっくりと①の姿勢に戻す。これを10回程度くり返す。



■おなかをギュッと絞る！ プランク

- ①四つんばいになり、両ひじを床につく。ひじは肩の真下におき、両手を合わせる。
- ②両ひじを床に押しつけて両ひざを浮かせ、体を一直線にする。このとき背中をまっすぐに保ち、反らさない。この姿勢で15～30秒保つ。



■背中は見ただ目の印象を左右！

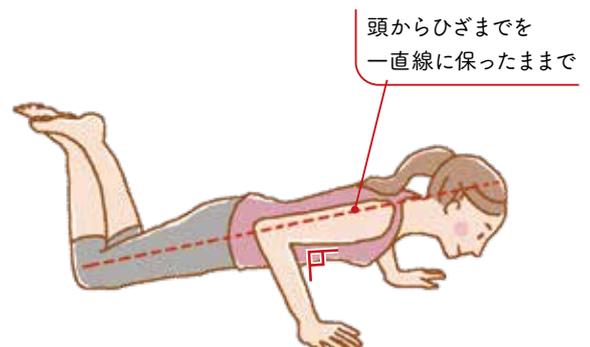
バックエクステンション

- ①うつぶせに寝てあごを床につけ、両足を少し開く。両手のひらを下に向けて体の横におく。
- ②上体、両腕、両足をゆっくりともちあげ、その姿勢で5秒保つ。このとき腰を反らせすぎないように。そのあとゆっくりと①の姿勢に戻す。これを10回程度くり返す。



■二の腕と胸に効く！ プッシュアップ

- ①四つんばいになる。手のひらを肩の真下におき、やや外側に向け、両腕を肩幅の1.5倍に開く。
- ②足首を交差させ、頭からひざまでを一直線にする。
- ③ひじが90度ぐらいになるまでゆっくりと腕を曲げ、そのあと②の姿勢に戻す。これを10回程度くり返す。



どこでもカンタン!

らくらくストレッチ 「首こり編」

RAKU RAKU STRETCHING

スマートフォンやパソコンを長時間使用する現代人にとって、肩こりと同じくらい日常的な悩みとなっているのが首こり。頭蓋骨と首の骨をつなぐ後頭下筋群が、姿勢の悪さや目の使いすぎなどでこり固まり、首こりの原因になるといわれています。首こり改善に役立つらくらくストレッチで、スッキリとした毎を送りましょう。

注意!

首こりにはこれがNG!

❑ 姿勢の悪い
カメ首姿勢

体を丸めて首が前に出るカメ首姿勢を続けると重心が崩れてしまうので要注意。

❑ 同じ肩で
かばんを持つ

肩掛けや斜めがけかばんを同じ肩で持つことで、首と肩の筋肉に負担をかけます。

❑ 冷えにより
こりやすくなる

首もとの開いた服は首を冷やす原因になり、筋肉の働きを悪くしてしまいます。

上記に当てはまる人は要注意!
ストレッチで改善しましょう!

スッキリ! らくらくストレッチ

自宅でスッキリ! 首ねじりストレッチ

イスに座ってできる全身をほぐすストレッチ。首の斜め後ろから上背部にある筋肉をほぐし、血流のめぐりをよくすることができます。首の一部の筋肉をほぐすだけだと、周辺筋肉の緊張状態が続いたままになるので、首と肩まわりの筋肉を一緒にストレッチするのが効果的です。

- ①ひざをそろえてイスに座り、両手で後頭部を軽く抱えてあごを引く。
- ②ひじ先で弧を描くように右へ首をねじる。その姿勢で20秒キープ。
- ③反対側も同様に左右交互で行う。少しずつ強度を強めながら3回ずつ繰り返す。



ストレッチ中は呼吸をとめずに、深く深呼吸をしながら行いましょう。

職場でスッキリ! 首伸ばしストレッチ

縮んだ首の筋肉をゆるめるストレッチ。スマートフォンの使用などにより硬くなる後頭部と鎖骨のつながり目・胸鎖乳突筋の緊張をゆるめ、縮んだ首の位置をまっすぐに整えることができます。首全体の筋肉がほぐれるので、あごのたるみ解消にも効果的です。

- ①右手で左肩をつかみ、手のひらで鎖骨を押さえる。
- ②鎖骨をしっかりと押さえながら首をゆっくり後ろへ倒し、あご先を軽く上に向ける。
- ③首を後ろに曲げたままゆっくり右に倒し、あご先を左上に向けて5回深呼吸をする。
- ④反対側も同様に繰り返す。

鎖骨を押さえるときは脇はしっかり締め、鎖骨と、その下にある胸の筋肉(大胸筋)をしっかり固定しよう。

