

# 令和8年4月 若田だより

柔らかな春風に、心浮き立つ季節となりました。今月は肩こりと腰痛の原因について書いてみます。肩こりの主な原因には、まず姿勢の乱れがあります。デスクワークやスマートフォン操作などで頭が前に出た姿勢を続けると、僧帽筋や肩甲挙筋といった肩周囲の筋肉に常に負担がかかり、肩こりが生じやすくなります。

また、胸の筋肉(大胸筋・小胸筋)が硬くなることで肩甲骨が外側に引っ張られ、背中の筋肉が緊張し続けることも原因になります。さらに、目の使いすぎによる眼精疲労は肩周囲の筋緊張を引き起こしやすく、運動不足は肩甲骨の動きが悪くなるため血行不良を招きます。これらに加えて、ストレスによる自律神経の乱れも筋肉の緊張を強め、肩こりを悪化させる要因になります。

腰痛については、まず姿勢や日常動作のクセが大きく影響します。前かがみ姿勢や反り腰、長時間座り続けることは腰椎や骨盤まわりに負担をかけます。また、腹筋と背筋のバランスが崩れたり体幹の筋力が低下したりすると、腰だけに負担が集中して腰痛が起きやすくなります。股関節やハムストリングスが硬い場合も、動きの代償として腰が必要以上に動かされるため痛みが出ます。さらに、椎間板への長年の負荷や加齢による変性も腰痛の一因となり、ストレスや睡眠不足が痛みを感じやすくすることで慢性化につながることもあります。

肩こりや腰痛を予防するためには、肩甲骨や股関節をよく動かして血流を改善すること、体幹を整えて正しい姿勢を維持しやすい身体づくりをすることが大切です。また、目と体の協調性を高めるトレーニングを行うことで眼精疲労を軽減し、肩こりの予防にもつながります。このような症状を改善するのが「WAKATACISE 若田サイズ」になります。4月より毎週木曜日午後8時より(約50分)近藤が担当土曜日の朝はこれまで通り午前7時20分より黒崎が担当します。まずは無料体験にお越しください。

わかたデイサービス(1日型;7時間以上 定員18名)

ご利用空き状況

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
空き状況	2	3	6	2	3	2

わかたリハビリデイサービス(半日型;3時間以上 定員16名)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	0	3	2	1	4	0
午後	1	2	3	5	0	0

若田アスリートジム(運動型1時間)pm1-2

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
空き状況	1	3	3	3	1

放課後等デイサービス わかたびじょん わかたきっず(共に定員10名)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
わかたびじょん	1	0	2	0	1	1
わかたきっず	0	0	0	0	0	0

2026・4/1 現在



初回無料体験実施中!