

# 正しい姿勢を身につけましょう！ あなたの姿勢は大丈夫？

## 府職の友 本庁ニュース

行 大阪府職労  
内線3746

以前から気になったことですが、最近、姿勢が悪い人が多いように思いませんか。このままでは、人間は進化どころか類人猿に後退するのでは？と心配することがあります。ねこ背の人が増えたような…ポケットに手を突っ込んでいる姿勢もねこ背の一因かと思うこのごろです。ポケットに手を突っ込んでいるあなた！気をつけましょう。

### スマホのし過ぎには注意

さて、スマホをしてい  
る姿勢を思い起こして下  
さい。背中丸まって、  
クビが前に落ちて(腹筋・  
背筋が弱いのかと思うの  
ですが)。人間の頭は、  
ボールングの球くらいの  
重さ、5キロ程あると言

われています。それを支  
えるクビへの負担は相当  
なものです。肩もクビも  
凝ってしまい、体に変調  
を訴えることとなります。  
みなさん、スマホのし過  
ぎと姿勢には注意しまし  
ょう。

### 一時間に一度は再チェック

かつて職場にパソコン  
が導入されたころ、安全  
衛生の観点から、パソコ  
ン作業の姿勢についての  
講習会がありました。今  
ではパソコン作業は当  
り前なので、システムの  
講習会はあっても、姿勢  
の講習会はされていま  
せん。



参考：(イメージ図)

時には、自分の姿勢を  
見直してみたいかがで  
しょうか。地共済から配

### パンチ島田の やさすらい放湯記

413

通票513

桑田山温泉  
和

ここ数年の間に二度に  
亘って大幅にリニューアル  
され、お洒落な宿に生  
まれ変わった。雪割桜の  
里に湧く源泉は、もとよ  
り四国随一とも言われる  
湯量を誇るが、遙か平安  
の昔に弘法大師がその効  
能を伝えたときされる冷泉。  
薪で沸かして、木々に抱  
かれた露天の檜風呂にか  
け流し、カバンやシャワー  
にも使用する。硫黄が感

じられないのは残念でも  
滑りが強くて柔らかく、  
身体を優しく包んでくれ  
る。谷を流れるせせらぎ  
を枕に目を閉じれば、桃  
源郷に居るかの如し。  
※温泉情報  
①宿泊施設・〇八八九  
(四五)〇〇五五の高知  
県須崎市桑田山乙一一二  
二(JR土讃線吾桑駅か  
ら徒歩三十分)③七〇円  
④低張性―アルカリ性―  
冷鉱泉・アルカリ性単純  
硫黄泉、神経痛、筋肉痛  
など

公式サイトです。http://sondayama.com/

(島田祐輔)

水曜日は  
一職業ネー  
自分の健康と家族のために  
定時に帰きましょう！

布されたカレンダーの4  
月5月を開くと、「正しい  
姿勢を身につける」とい  
う特集でパソコンの座  
位姿勢の絵が掲載されて  
います。一時間に一度は、  
正しい姿勢がどうか再チエ  
ックしてみませんか。