

布団から出るのが、とっても辛い時期になりましたね。着替えて支度をしているのは、「夢だった！」と、慌てて飛び起きる、なんていう経験もありますか。

+ \* + **腰の違和感に気を付けましょう** + \* +

**寒い日の朝の洗面は要注意！**

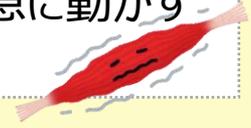


膝を曲げ股関節から上体を傾けると、腰への負担が軽くなります。

**\* あったかグッズ、入浴**



体が冷えると血管が収縮し、筋肉への血流も滞ります。筋肉が硬い状態で急に動かすと痛めることがあります。



**\* 腰回りを冷やさないようにしましょう**

冬用の下着にしていますか？

- 厚手のもの
- 股上が深いもの



**予約は3月10日まで**

**奥様は健康診断受けていますか？**

●けんぽ共同健診は**自己負担なし**

**30歳以上74歳被保険者・被扶養者**



**ひとりの健康・みんなの健康・みんな大切**

<スタンレー電気健康保険組合 保健師 菊池 [kiyoe\\_kikuchi@stanley-electric.com](mailto:kiyoe_kikuchi@stanley-electric.com)>

