

Stretch Time

監修●井川明日香
(NPO 法人日本ストレッチング協会)

ねこ背を解消！ 胸のストレッチ

オフィスワークや家事作業などで前かがみになる時間が長く続くと、ねこ背になり肩こりなどの不調の原因となります。ねこ背で縮んだ胸の筋肉（大胸筋）をストレッチでよく伸ばし、正しい姿勢を保ちましょう！

壁を使った胸のストレッチ

●左右各15秒×2セット



①足を肩幅より広く開き、腕の長さ分くらい離れて立ちます。両手を壁の高さで大きく広げ、腕立て伏せするような姿勢をとります。



②顔を左側にねじり、体の中心に向けて右肩を壁に近づけます。右の大胸筋がよく伸びていることを確認しましょう。反対側も同様に行います。

肩甲骨寄せ腕上げストレッチ

●各15秒×2セット



①足を肩幅に開いて背筋を伸ばして立ち、両手を後ろに回して指を組みます。



②①の状態から、左右の肩甲骨をギュッと引き寄せ、両腕をできるだけ高く上げて維持します。大胸筋がよく伸びていることを確認しましょう。

軽いカゼなら
市販の薬で治す手も

平成29年1月から セルフメディケーション税制が始まります

カゼの症状が軽い場合は、病院に行かずに市販薬を上手に活用する「セルフメディケーション」で対処することもできますが、平成29年1月から、市販薬の購入費用について所得控除を受けられることができる「セルフメディケーション税制」が始まります。特定の成分を含んだOTC医薬品（薬局・薬店・ドラッグストアなどで市販される医薬品）の年間購入額が合計12,000円を超えたとき、その超えた部分の金額が所得控除の対象となる制度です。上限金額は88,000円で、生計を一にしている家族の分も含まれます。対象となるOTC医薬品など、詳細は厚生労働省のホームページをご参照ください。

※セルフメディケーション税制として申告できるのは平成30年からです。薬のレシートは大切に保管しておきましょう。

※従来の医療費控除とセルフメディケーション税制は同時に利用することができません。

市販薬を
購入したときは
レシートを保管
しておきましょう



*セルフメディケーション税制については、
日本一般用医薬品連合会ホームページ
(<http://www.jfsmi.jp>) をご覧ください。