健康一口メモ
～新しい生活様式と肩こり･腰痛～

2022年2月

感染予防行動のための「新しい生活様式」が広がり、在宅勤務やデスクワークが増えた、パソコンやスマートフォン、タブレットなどを見る時間が増えたという方は多いのではないでしょうか。こうした機器を利用する機会が増えることで、肩こり、腰痛などが生じやすいとされています。

今回は「**新しい生活様式に関連した、肩こり、腰痛**」をテーマに取り上げます。

1、 オフィスや在宅勤務の時、こんな風にすごしていませんか？

□同じ姿勢で過ごす時間が長い

□姿勢が悪くなりがち

□同じ画面を長時間見ている

□温度や湿度が不適切な状態で過ごしている

当てはまる項目が多い方は
こんな症状にご注意を！！

◆肩や首、腰などの症状

日本人の病気やけがなどの自覚症状

男性:1位**腰痛** 2位**肩こり**

女性:1位**肩こり** 2位**腰痛**

2019 年国民生活基礎調査

ほかにもこんな症状にご注意ください

眼の疲れや痛み
ドライアイなど

頭痛

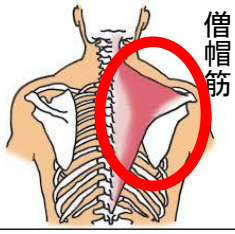
イライラ、
不眠、抑うつ

ディスプレイ画面を使う際、集中するとついつい時間を忘れて何時間も画面を見る、姿勢が悪くなっていることはありませんか？こうした状態が長時間続くと、肩こりや腰痛に加え、心身にかかわる上記のような症状がみられることが分かっています。

2、「肩こり」と「腰痛」の原因

・肩こり

・**長時間の同じ姿勢**
・**悪い姿勢**が続く
・**体の冷え**
など



肩甲骨まわりの**僧帽筋**などの筋肉が**緊張し、固くなる。**
血管が圧迫され**血行不良を起こす。**

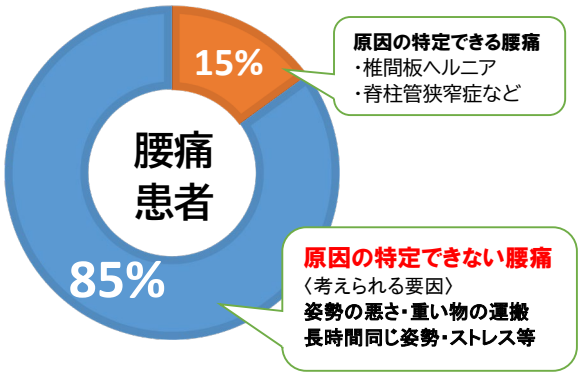
首すじ、首のつけ根から、肩または背中にかけて**張った、凝った、痛い**などの症状がみられる

肩こりの要因には「長時間同じ姿勢をとること」、「首や背中が緊張するような姿勢での作業」、「悪い姿勢（猫背・前かがみ）」、「運動不足」、「冷房などによる冷え」、「精神的なストレス」などがあげられます。これらが続くと、肩甲骨まわりの**僧帽筋**などの筋肉が**緊張し、固くなり、**血管が圧迫されることで**血行不良**を起こし、肩こりが生じます。

・腰痛

腰痛患者さんの約８５％は「原因が特定できない腰痛」に分類されます。その中で考えられる腰痛の要因としては**「姿勢の悪さ」「重い物の運搬」「連続して長時間同じ姿勢をとること」「心理的なストレス」**があげられます。

腰痛の分類



3、 オフィス・自宅でできる肩こり、腰痛予防

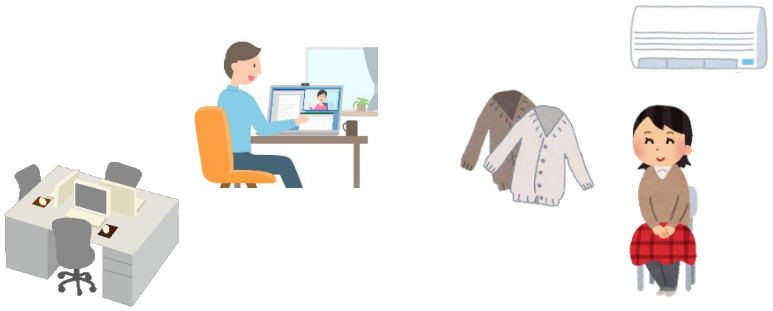
①正しい姿勢で過ごす

・画面との距離は50-60cm
・画面は目線の水平線より下に設置する

・耳、肩、骨盤の位置が一直線になるように
・ひじの角度は９０度以上
・足の裏全体が床につく

正しい姿勢で過ごすことで重力の負荷を軽減し、肩こりや腰痛を予防します。

②作業環境を工夫する



デスクや周辺の整理整頓をすることで正しい姿勢で過ごすことができます。また室温を適切に保ち、上着やひざかけを活用する等、自分でできる温度調節で冷えを防ぎましょう

②同じ姿勢を続けない

デスクワークの際は、「同じ姿勢を長く続けない」ことを意識しましょう。ときどき**姿勢を変える、適度な運動や体操**を取り入れることで肩甲骨まわりの血行を改善し、肩こりを予防することができます。腰痛に対しても、ストレッチを中心とした体操に予防効果があるとされています。下記に**オフィスや室内で簡単にできる体操**をご紹介します。仕事の合間、ちょっと疲れたかな、というときにやってみましょう。

肩こり予防体操

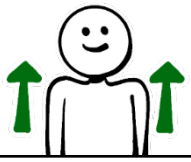
首

②首をゆっくり**前に倒し**、ゆっくりと戻す。
②ゆっくり**後ろに倒し**、ゆっくり戻す。

①首をゆっくり**右に倒し**、ゆっくりと戻す。
②ゆっくり**左に倒し**、ゆっくり戻す。

①左から右へ首を**ゆっくり大きくまわす。**
②反対方向へゆっくり大きくまわす。

肩



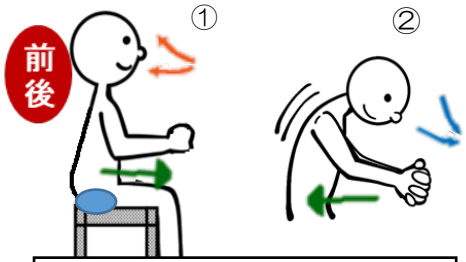
両腕を体につけて**肩を上にあげ**、ゆっくり下げる。

手を組んで、**腕をゆっくり上に伸ばし**、ゆっくり戻す。

手を上に伸ばし、手首をつかむ。ゆっくりと**横に倒し**、ゆっくり戻す。反対も同様におこなう

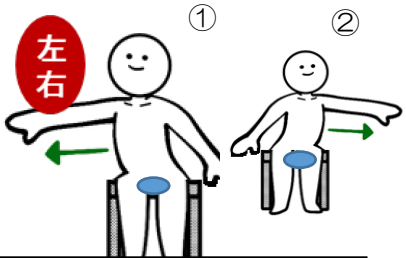
腰痛予防体操

前後



①丸めたタオルをおしりのでっぱりの下に敷く。息を吸いながら**胸を張り、腰を前へ**移動させる。
②息を吐きながら**お腹を引っ込め、腰を後ろ**へ移動させる。

左右



①丸めたタオルを足に挟み、肩の高さを変えず、**右に体重をかけバランスを保つ**。
②ゆっくりと中心に戻したら、**左へ体重をかける。**

円を描く

おしりで円を描く。頭の位置はできるだけ変えずに、体幹部分をゆっくりまわす。左右両方向にまわす。

※腰痛・肩こりの症状が続く場合やひどくなる場合は早めに医療機関を受診してください。

参考：
肩こり｜公益財団法人 日本整形外科学会（https://www.joa.or.jp/index.html）
職場での腰痛をなくしましょう｜厚生労働省（https://www.mhlw.go.jp）
理学療法ハンドブック「腰痛」｜公益社団法人 日本理学療法士協会(https://www.japanpt.or.jp)
社会福祉施設における安全衛生対策マニュアル｜厚生労働省（https://www.mhlw.go.jp）