

その肩こり・腰痛、
原因は？

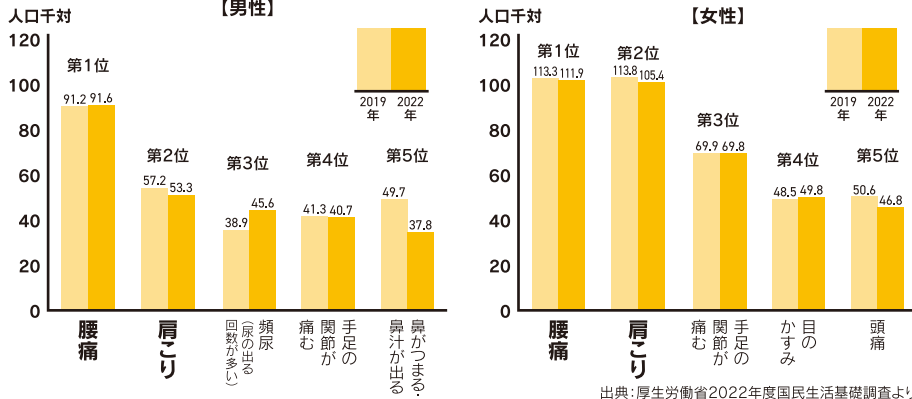
不調を防ぐ体の使い方



肩こり・腰痛の現状

厚生労働省から発表されている国民生活基礎調査によると体に不調を抱える人の症状として男女ともに腰痛が1位、肩こりが2位です。仕事では、1日中座りっぱなしであったり、荷物を持ち上げたりするなど、首や腰に負担がかかる場合も多く、これらの不調に悩む人は少なくありません。放置したまま対策をせずに仕事を続けていけば、仕事の能率が下がったり、日常生活にも支障をきたしたりする恐れがあります。

性別にみた有訴者率の上位5症状(複数回答)



出典：厚生労働省2022年度国民生活基礎調査より

チェックシート

- 長時間、同じ姿勢で作業することが多い
- 作業する際の姿勢が悪いと感じる
- 運動不足だと感じる
- 睡眠時間が6時間未満である
- 不安やストレスを感じる事が多い



デスクワークのポイント

椅子に深く腰掛け、
背もたれに背中をつける

上腕垂直、肘を
90度以上にして
キーボードに
自然に手が届く

膝の裏と
椅子の間には、
指2本程度の
ゆとりがある



ディスプレイまでは
おおむね40cm以上

ディスプレイは、上限が
目の高さと同様か、
やや下になる高さ
にすることが望ましい

足裏全体が床に
つかない場合には
足台を利用

長時間の姿勢

正しい姿勢で作業をしていても
長時間同じ姿勢で作業すること
で筋肉に負荷が蓄積され肩こり、
腰痛を引き起こします。

立ち仕事、デスクワークにかかわ
らず1時間に1回は立ち上がる、
屈伸運動をするなど姿勢を変え
ながら作業をすると良いでしょう。



上半身のエクササイズ

背中ストレッチ

実施回数 3回



①両手を
胸の前で組み、
息を吸います

ポイント 肩を下げ、目線を下げます



②息を吐きながら
手を前に伸ばし、
背中を丸めます

下半身のエクササイズ

股関節のほぐし

実施回数 10回



① 右脚を前に伸ばし
かかとをつけ、
つま先を上に向けます

② つま先を内側・外側と
動かします

ポイント

ももの付け根から
大きく動かします
※反対側も行います

スポーツクラブネサンスを法人会員様限定の特別価格で
ご利用いただけます。まずは「無料見学」「特別価格の体験」
からお気軽にお試しください！ [詳しくはこちら](#)



COPYRIGHT by RENAISSANCE INC. All Right Reserved
私的使用の範囲を超えた、本資料内容の利用(複製、改変、転載、送信、頒布、第三者へ販売、
二次的著作物の作成等の一切の行為を含む)は、禁止しております。

