

# 健康一口メモ

～デスクワーク中の姿勢について（巻き肩・反り腰等の対策・改善）～

2024年2月

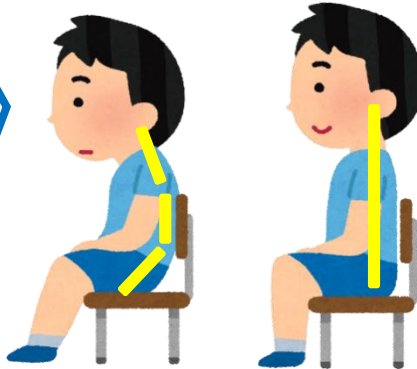
デスクワーク中に自分がどのような姿勢で作業を行っているのか意識したことはありますか？知らず知らずのうちに姿勢が崩れ、その結果、肩や腰が痛むといった経験があるのではないのでしょうか。今回はデスクワーク中の正しい姿勢についてお話します。

## 1. 座っている時の正しい姿勢とは？

正しい姿勢とは、単に背筋がぴんと伸びて見た目が美しい姿勢、本人が楽だと思っている姿勢ということではありません。



重心が座面の中央に近づくため安定し楽に感じるが、良い姿勢とは言えない。



耳、肩、骨盤の位置が一直線の状態。頭から糸で吊るされている様な姿勢。

**「背骨を含む骨・関節や筋肉が正常で、神経にも問題なく、最小限の力で姿勢が保持でき、力学的かつ精神的に安定した状態」が正しい姿勢とされています。**

## 2. 悪い姿勢

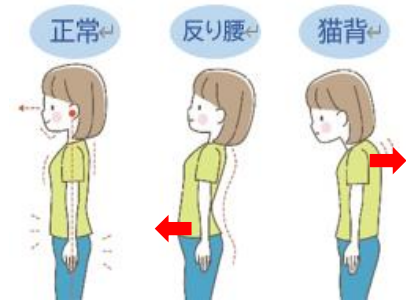
### 巻き肩

巻き肩は、肩甲骨けんこうこの前方への傾きや肩関節の内側へねじる程度が大きくなった場合に生じやすいです。肩甲骨・関節の運動を阻害するだけでなく、肩への負担が大きくなってしまいます。



## 反り腰 / 猫背

反り腰や猫背は、筋力の衰えや柔軟性の低下、背骨や骨盤が傾いた場合に生じやすいです。背骨や骨盤が本来の位置から傾くと、体が歪んでこりや痛みを起こしたり、内臓の不調を招いたりします。



### 3. デスクワーク中に正しい姿勢を保つために

正しい姿勢を保つことは、反り腰や巻き肩、腰痛などの予防に繋がります。デスクワーク中に体に負担をかけず、無理のない姿勢で作業を行えるような環境整備をしましょう。

#### <机>

- 必要なものが配置できる広さがある
- 作業中に脚が窮屈でない空間がある
- 体型に合った高さである、又は高さの調整ができる

#### <椅子>

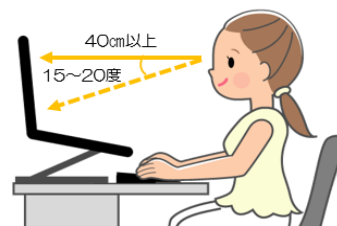
- 安定していて、簡単に移動できる
- 座面の高さを調整できる
- 傾きを調整できる背もたれがある
- 肘掛けがある

#### <PC>

- 頻度やコントラストが調整できる
- 操作しやすいマウスを使う
- キーボードやディスプレイは分離して位置を調整できる



目とディスプレイは 40 cm以上開け、モニターを見る角度は水平視線より下、15~20度の俯角にすると良い。



目、肩、腕、腰に負担がかからないよう、机、椅子や、ディスプレイ、キーボード、マウス等を適切に配置し、無理のない姿勢で作業を行いましょう。



近年、生活環境や仕事環境の機械化・自動化に伴い、身体活動不足に加えて長時間の座位行動（座っていたり、横になっている状態）が多くの人々の日常生活に広がっており、座りすぎによる健康への悪影響が注目されています。身体活動を増やすことに加え、いかにして座りすぎを減らすことができるかが地域社会の健康の大きな関心事となっています。

日本人の平均座位時間は、世界最長の7時間という結果が海外の研究機関の調査でわかっています。長時間の座位行動は疾患の発症や死亡リスクを高めるため、こまめに立ち上がるよう心がけましょう。



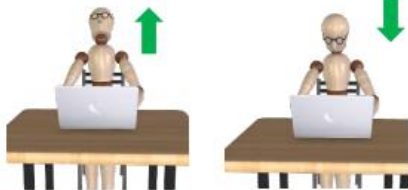
デスクワークの合間にストレッチや筋トレを取り入れて軽く体を動かし、長時間の座位でかかった筋肉への負担を減らしましょう。関節や内臓に疾患をお持ちの方は事前にかかりつけ医に相談してから行ってください。運動により痛みが生じた場合は中止してください。

## ストレッチ

### ネックアップ&ダウン

- 天井を見上げるように顔を上に向けます
- 床を見るように首を下に曲げます
- 左右にも交互に倒します

各15秒  
2セット



### ガストロエクステンション

左右15秒  
2セット

- 一方の足を前に出し、後ろの足のふくらはぎを伸ばします
- 後ろ足のつま先を少し内側に向けてふくらはぎの筋肉がさらによく伸びます



## 筋トレ

### プレスハンド

15秒  
3回

- 胸の前で両手を合わせ、ギュッと両手を押し付けます
- 両手が一直線になるようにして、胸を張って行いましょう



### フラミンゴダンス

左右  
20回

- 片足で立ちます
- ふくらはぎを意識し、かかとをゆっくり上げてゆっくり下ろしましょう
- バランスが取りづらい時はデスクや椅子を持ちましょう。



## 参考

- 上肢の運動器疾患発生に関連するバイオメカニクス 関西理学療法 5():31-35 2005 大工谷新一
- マッスルインバランスに対する評価と理学療法 理学療法化学 22(3):311-317 2007 赤坂清和
- 厚生労働省「自宅等でテレワークを行う際の作業環境の整備について」 [https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_01603.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_01603.html)
- 厚生労働省 「座位行動の定義とその実態」 <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/exercise/s-03-005.html>
- 厚生労働省 「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」 <https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/001171393.pdf>
- 国立長寿医療研究センター 「健康増進のためのテレワーク体操」 <https://www.ncgg.go.jp/hospital/guide/anywhere.html>