

デスクワークにおける 腰痛対策

東京医科歯科大学
保健体育学分野
TLCPスタッフ

腰痛に関する一般的な見解

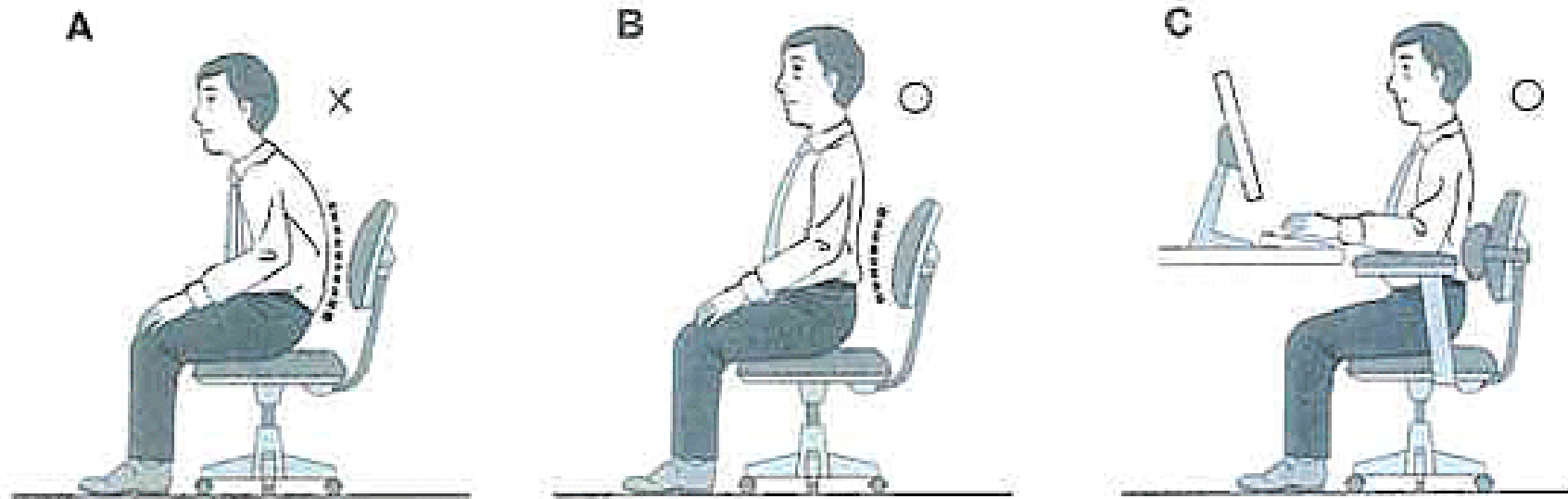
- 腰痛は一般に多くの要因が絡んで生じると考えられています。
- ギックリ腰のように一過性のもの、その人自身の身体の使い方の癖や腰椎のアライメントの不具合などによって、慢性的に原因が積み重なって痛みが生じるもの、さらには内臓等の疾患が原因で腰に痛みを生じるといったものもあります。つまり、一言で「腰痛」と言ってもその原因は多様なため、セルフケアでは以下のような「身体との対話」を通して改善を試みるということになります。
- まずは、ストレッチ感や可動域といった身体の状態をよく観察（対話）し、普段の姿勢を含めて自分の身体を見つめてみましょう。そして、その結果に応じた対策を日常に取り入れていくことが大切です。
それでも、痛みの程度が激しく、日常の活動にも支障が出るようであれば、医師による診察を通して根本的な原因がどこにあるのか、また治療という目的でどのようなことが必要を考えてゆきましょう。

セルフチェックのポイント

- 姿勢の状態：長時間の座位姿勢が歪んでいると、上体を支える腰に負担が集まります。理想は、立位で楽にまっすぐに立った状態のまま、そのまま椅子に腰掛けても、前屈みになったり、背骨が曲がったりしていないかをチェックしてみてください。
 - － 椅子の高さ、肘の角度とキーボードの位置は身体に力みが生じるようになってませんか？
 - － 足は床につき、膝の曲げ具合も自然ですか？
 - － 身体を支える為に、どこかしら力が入っているのは不自然です。その場合には、体幹の筋力低下も考えられますので、次ページ以降を参照して下さい。

理想の座位ポジション・チェック

直立時の自然で楽な上体がそのまま座位でもキープできるように



図の引用:独立行政法人 労働者健康福祉機構のWebサイトより

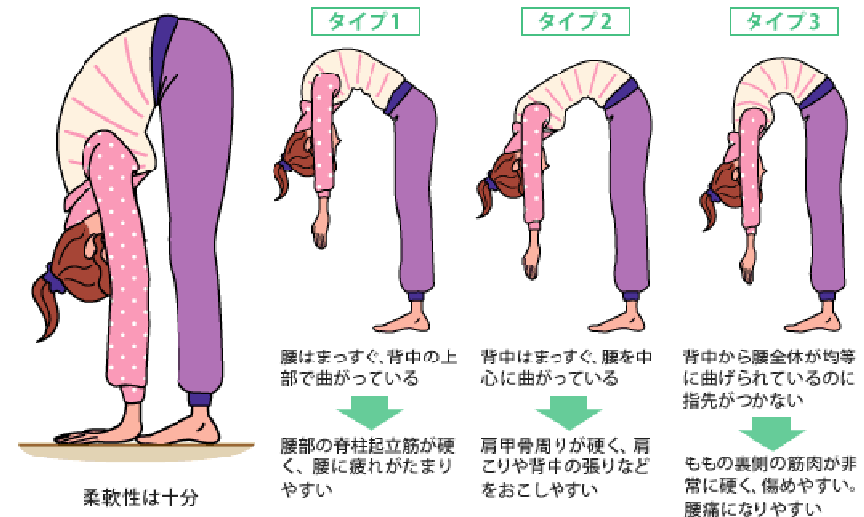
セルフチェックのポイント

- 腰回りの柔軟性: セルフストレッチの延長で、自分の腰回りの筋肉の柔軟性を確認しましょう。本人の自覚がなく、筋がこわばって固くなっていると、やはり腰痛などの症状が出やすいと考えられます。

●体前屈の姿勢で硬い部分をチェック

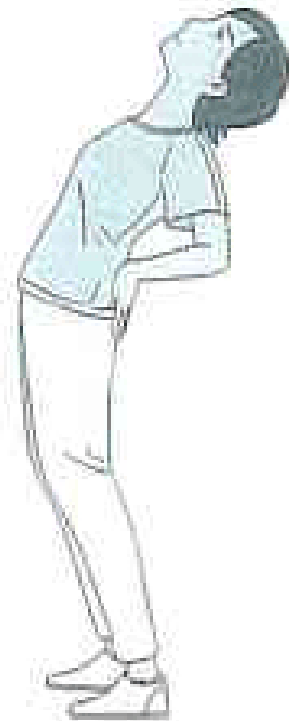
- 右図の拡大したものを見る場合
[gooのヘルスケアのページ](#)

※ このセルフチェックの方法は、そのまま、普段の腰のストレッチとしても行えます。足を肩幅より少し広く開いて立ち、そのまま右図のように上体を倒し、自分自身の上体の重みで腰からお尻、太腿の裏側を無理なくストレッチします（痛みを我慢しない程度（目安は自然な呼吸ができる程度）で、20-30秒）



デスク周りで出来る柔軟体操

- 簡単なストレッチを紹介いたします。



移乗などの前屈みでの作業後、重い物を持った後、しばらく座りっぱなしだった後(特に腰に違和感を感じた時)には、必ずすぐに腰を反らしましょう!

反る体操

足を軽く開き、膝を伸ばしたまま上体をゆっくり3秒間。息を吐きながら最大限反らします。これを3回繰り返します。

立ちっぱなしで痛くなったら...

ただし、立ちっぱなしや歩きっぱなしでいて痛くなったり違和感を感じた場合にのみ、いすに座って腰をゆっくり丸めてみてください。

いすで屈める体操

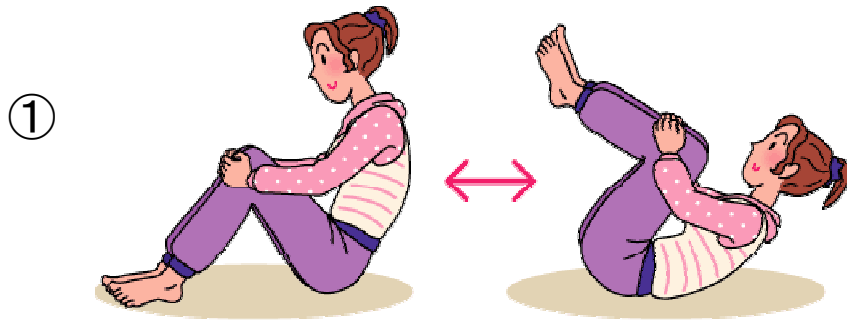
両方の足を開き、息を吐きながらゆっくり床を見ます。これも3秒間3回行ってください。



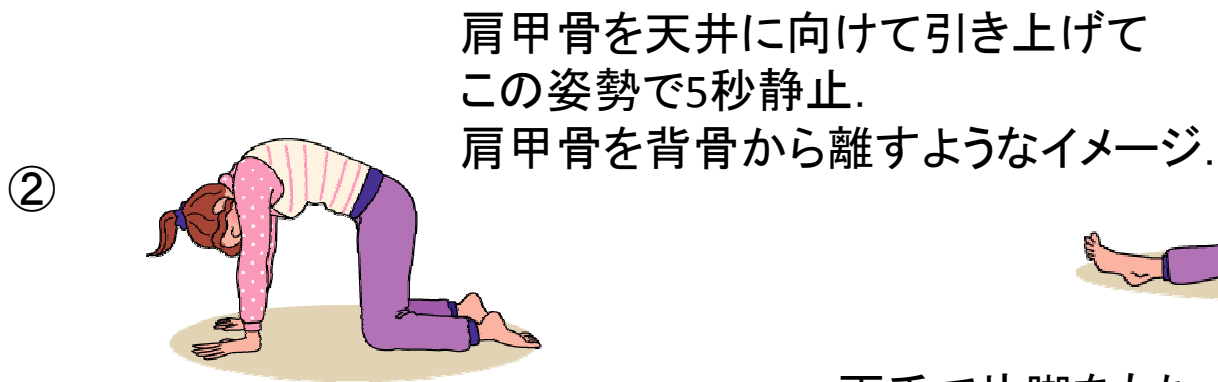
図の引用: 独立行政法人 労働者健康福祉機構のWebサイトより

自宅で出来る柔軟体操・ストレッチ

- 簡単なストレッチを紹介いたします.



背中を丸めてごろんと転がり元の姿勢に戻るのを繰り返す(10回程度). 腹筋の強化と腰のストレッチ



両手で片脚をもち、膝はなるべく伸ばしたまま、15秒間ほどキープ、膝裏を伸ばす意識で.

参考: [gooのヘルスケアのページ](#)

痛みが長引き，改善されない場合

- 自分の姿勢や日常生活の力み，ストレッチなどで身体と向き合ってみることを習慣化していきましょう.
- それでも，改善されなかったり，痛みが変わらないような場合には，専門医（整形外科医）で詳細な診察を受けることをお勧めします.

質問・問い合わせ先：soudan.hsc@tmd.ac.jp