

働く方の肩こりを予防するために！

日本では、肩こりを中心とした頸肩腕痛を訴える方の割合が高くなっており、社会上の問題となっています。平成25年に行なわれた国民生活基礎調査では女性、男性において、肩こりの有訴率は1位、2位を占めており、肩こりを予防することが大きな課題となっています。



働いている方の肩こりに関連する要因は？

当センターでは、定期的に近隣の事業場へ出張して健康度測定を行っています。50歳未満の働いている方の情報を分析した結果、肩こりがある方には3つの特徴があることがわかりました。

平成27年度に50歳未満の働いている方489名を
対象にした当センターの調査より

肩こりがある方は、無い方と比較して

1. 女性に多い
2. 座り仕事中心で歩数が少ない方に多い
3. お腹・背中周りの筋肉率※が少ない方に多い

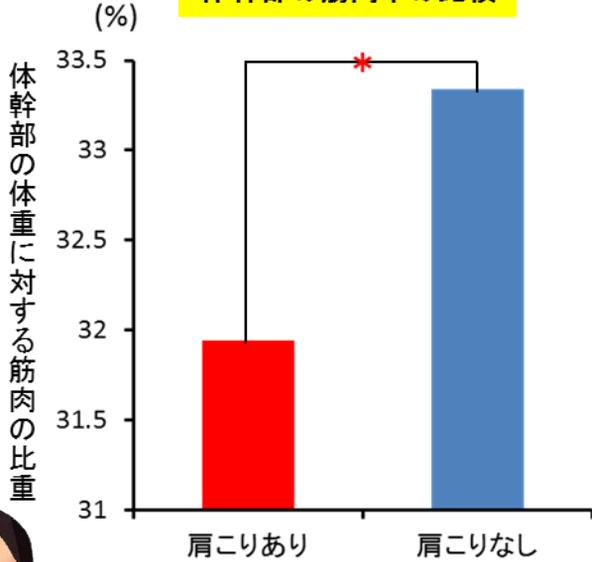
ことがわかりました。

※ここで筋肉率とは体重に対する筋肉量の多さを示す指標を指します。
筋肉量は体成分分析装置を用いて測定しました。

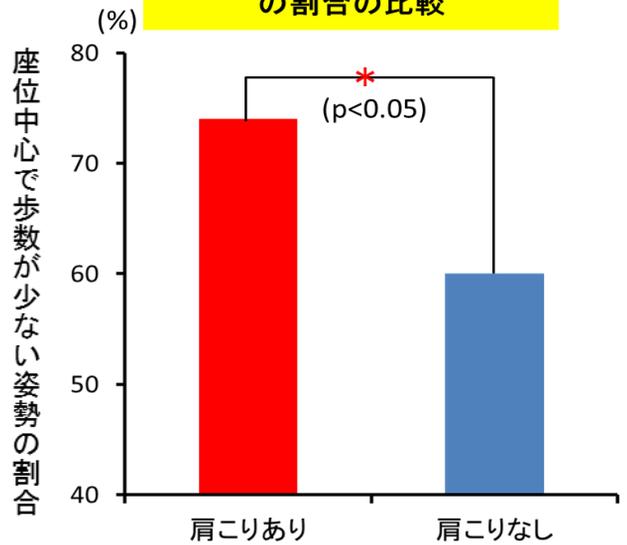
平成27年度に50歳未満の働いている方489名を
対象にした当センターの調査より

肩こりの有無による働く方の体幹部の筋肉率・作業時の主な姿勢の比較

体幹部の筋肉率の比較



座業中心で歩数が少ない方の割合の比較



肩こりを予防するには、どうしたらいいのかな？

座り仕事では

- ★ 姿勢に気をつける
- ★ 長い時間座り続けない

運動としては

- ★ お腹まわりの筋肉を働かせる
- ★ 顎を引いて、胸まわりの筋肉を伸ばす

ことが大切です♪



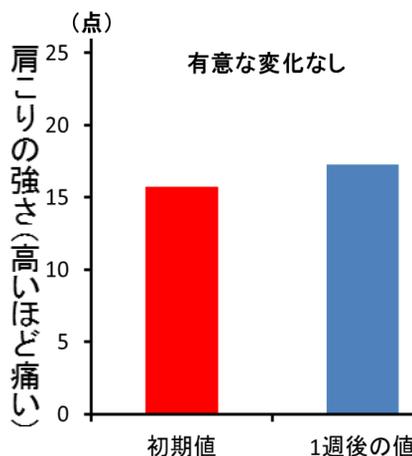
肩こりを予防する運動方法は？

平成29年度に50歳未満の
勤労者25名を対象とした調査

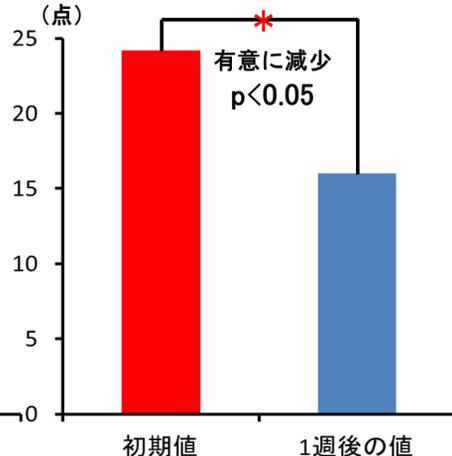
座位姿勢を整えた状態で、
胸まわりの筋肉を伸ばす
自主運動を導入したところ
肩こりの強さが導入前に
比べて軽減しました。

※肩こりの強さは100点満点
で評価。

自主運動をしていない期間



自主運動をした期間



1.無理のない範囲で背すじを伸ばして座り、 お腹まわりの筋肉を刺激しましょう！

①背すじを伸ばすことで内腹斜筋と呼ばれる座位姿勢の保持に大切な体幹筋の活動が増加するとの報告¹⁾があります。これにより、猫背の改善が促され、肩周囲筋の負担が軽減します²⁾。ただし、背すじを伸ばすあまりに腰を反り過ぎると、腰の関節への負担が増すので注意が必要です。

1) 三浦(2011).座位での姿勢変換における体幹筋活動.Professionalism in Physiotherapy.4:1-6

2) 豊永(2005).運動器疾患の進行予防ハンドブック.医歯薬出版

2.顎を引いて、痛みの出ない範囲で、 胸まわりの筋肉を伸ばしましょう♪

- ①顎を引くことで、頭部を支える首まわりの筋肉の負担が軽減します。
- ②胸まわりの筋肉を伸ばすことで、猫背が改善し、肩まわりの筋肉の負担が軽減します。

次はストレッチ用のポールを使った
運動方法の実際をご紹介します♪

ポール

①ストレッチ用ポールを使うことにより、適切な姿勢で、お腹まわりの筋肉を動かしながら、胸まわりの筋肉を伸ばしやすくなります³⁾。

3) 蒲田,渡辺 編集(2009) コアコンディショニングとコアセラピー.講談社



1. 胸の上側の筋肉を伸ばす運動

運動の手順

- ① ストレッチ用のポールに頭部、背中をあてて座ってください。顎は引いてください。
- ② 肘を軽く伸ばしたまま、肩幅程度に両腕を広げて、そのまま背筋を伸ばすように両腕をあげて、10～15秒間伸ばします。これを1～2回行ってください。



2. 胸の下側の筋肉を伸ばす運動

運動の手順

- ① ストレッチ用のポールに頭部、背中をあてて座ってください。顎は引いてください。
- ② 両脇を軽く広げ、両肘を少し曲げた状態で胸を張る姿勢を10～15秒間保持します。これを1～2回行います。



運動の頻度

- ☆ 運動は1～2時間おきに行うことが理想ですが、1日に1～3回程度でも効果があります。お仕事や生活の状況に合わせて行ってください。

姿勢・運動のポイント

- ☆ 顎は引いてください。
- ☆ 腰を反らし過ぎないようにしてください。
- ☆ 筋肉を伸ばす強さは、痛みが出ない範囲、無理をしない範囲としてください。
- ☆ 運動中は息を止めず、深呼吸をしながら行ってください。

自主運動を実施する際の留意点

- ※ 体調不良がある場合は、運動しないでください。
- ※ 運動前、運動後に水分補給をしてください。
- ※ 連続で10分以上ポールを置いた椅子に座らないようにご注意ください。

禁忌事項

- ※ 頸部関節痛、肩関節痛、腰痛などの痛みがある方は運動せずに、医師にご相談ください。