

テレワークでの腰痛予防

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、テレワーク（在宅勤務）という働き方が増えてきています。

テレワーク自体には、徐々に慣れてきた方も多いとは思いますが、その一方で、テレワークになってから腰痛になったという話もよく耳にします。腰痛になる原因は様々ありますが、あまり動かずに同じ姿勢を長い間とることによっても起こります。

テレワークが推奨されている今こそ、注意が必要です。



では、実際、腰に負担がかからないようにするには、どのようなことに注意したらよいのでしょうか。

腰に負担のかからない座り方（椅子）



椅子に座る時は膝の高さが足の付根より少し高くなるようにします。

足裏全体を床につけましょう。

椅子の背もたれに深く腰掛けましょう。



良い姿勢を取ろうと意識していますが、このように背中を丸めていない姿勢でも、浅く腰掛けると腰が反りやすく、これも腰痛の原因にもなります。



実際はこんな姿勢になっていることが多いではありませんか？

猫背になっている



改善してみよう！



顎をかるく引き、深めに座るよう意識しましょう。



長時間パソコンを使用するときは、目線の位置を基準に椅子を調整してみましょう。

目線をパソコンの画面と合わせることで、良い姿勢をとりやすくします。

続きは裏面をご覧ください>>



腰に負担のかからない座り方（床）

床に直接座る場合は、横すわりやあぐらよりも正座のほうが、腰に負担がかかりません。

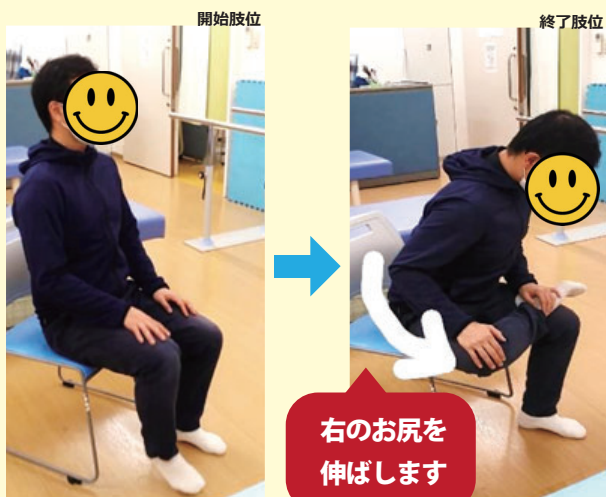


正座



腰の負担を軽減するストレッチ

腰へのさらなるダメージを回避するために、背骨を伸ばしたりすることで、かかる負担を開放できます。ここではお尻のストレッチを紹介します。お尻のストレッチすると背骨も自然と伸ばすことができます。それではやってみましょう



お尻のストレッチ（右側）

1. 椅子に浅く腰掛け、右外くるぶしを左膝上にのせます。
2. お腹を右ふくらはぎに近づけるように、胸を張って上体を前に倒します。

お尻が伸びるのを感じながら、10秒キープします。

※反対側も同様にストレッチします

実際に行ってみて、もし快適ではなく、痛みを感じてしまう場合は無理にやらないようにしてください。

オフィスの椅子は、人間工学的に筋肉や関節を支え、緊張を緩和するように設計されていますが、自宅の椅子では高さがあっていかたりするので、猫背になり、腰痛を招いてしまいがちです。

まずは、座る姿勢をかえることからはじめ、可能であれば定期的に休みをとり、休憩がてら体を動かすことを意識しましょう。仕事に集中しがちな方は、例えば、スマートフォンでアラームをつけたりして、身体を動かすきっかけにするのも良いでしょう。

2021年1月 理学療法士