



姿勢改善！

肩こり予防 ワークブック

はじめに

つら～い肩こり。
自分でケアできるといいですね。
肩こりのこと、一緒に勉強していきましょう。



- ☆このワークブックは、姿勢を改善しながら肩こりを予防するために、ノウハウをまとめたものです。
- ☆段階的に姿勢と肩こりについて知識を増やし、自分でやってみたいもの、やれそうなものを見つけて取り組んでみましょう。
- ☆医療機関で管理中の方は、そちらでの指示に従うようにしてください。

目次

ステップ① 肩こりについて学びましょう	
背骨と骨盤について確認しましょう	3
肩こりについて知りましょう	4
肩こりの3大要因と肩こりスパイラル	5
肩こりの予防策を整理しましょう	6
ステップ② 悪い姿勢と良い姿勢について学びましょう	
オフィスワークでの不良姿勢を学びましょう	7
理想的な座位姿勢を学びましょう	8
ステップ③ 悪い姿勢の弊害を学びましょう	
姿勢が悪いと首や肩への負担が大きくなります	9
ねこ背による悪影響	10
あなたの姿勢、見られています	11
ステップ④ 骨盤と脊柱の動きについて学びましょう	
骨盤の傾きと姿勢①②	12,13
ステップ⑤ 良い姿勢をとる準備をしましょう	
第1段階 骨盤を前後に傾けてみましょう	14
第2段階 前に出た頭を正しい位置へ戻しましょう	15
ステップ⑥ 良い姿勢をとってみましょう	
それでは、良い姿勢をとってみましょう	16
ステップ⑦ 良い姿勢を意識しましょう	
良い姿勢は意識することで身につきます	17
ステップ⑧ ストレッチしましょう	
硬くなった筋肉を伸ばしましょう	18
座ったままでストレッチ&トレーニング	19
ステップ⑨ 作業環境を整えましょう	
作業環境をチェックしましょう	20
ステップ⑩ 長時間のVDT作業を避けましょう	
長時間のVDT作業に気をつけましょう	21
つい作業を続けちゃった！を防ぐには	22

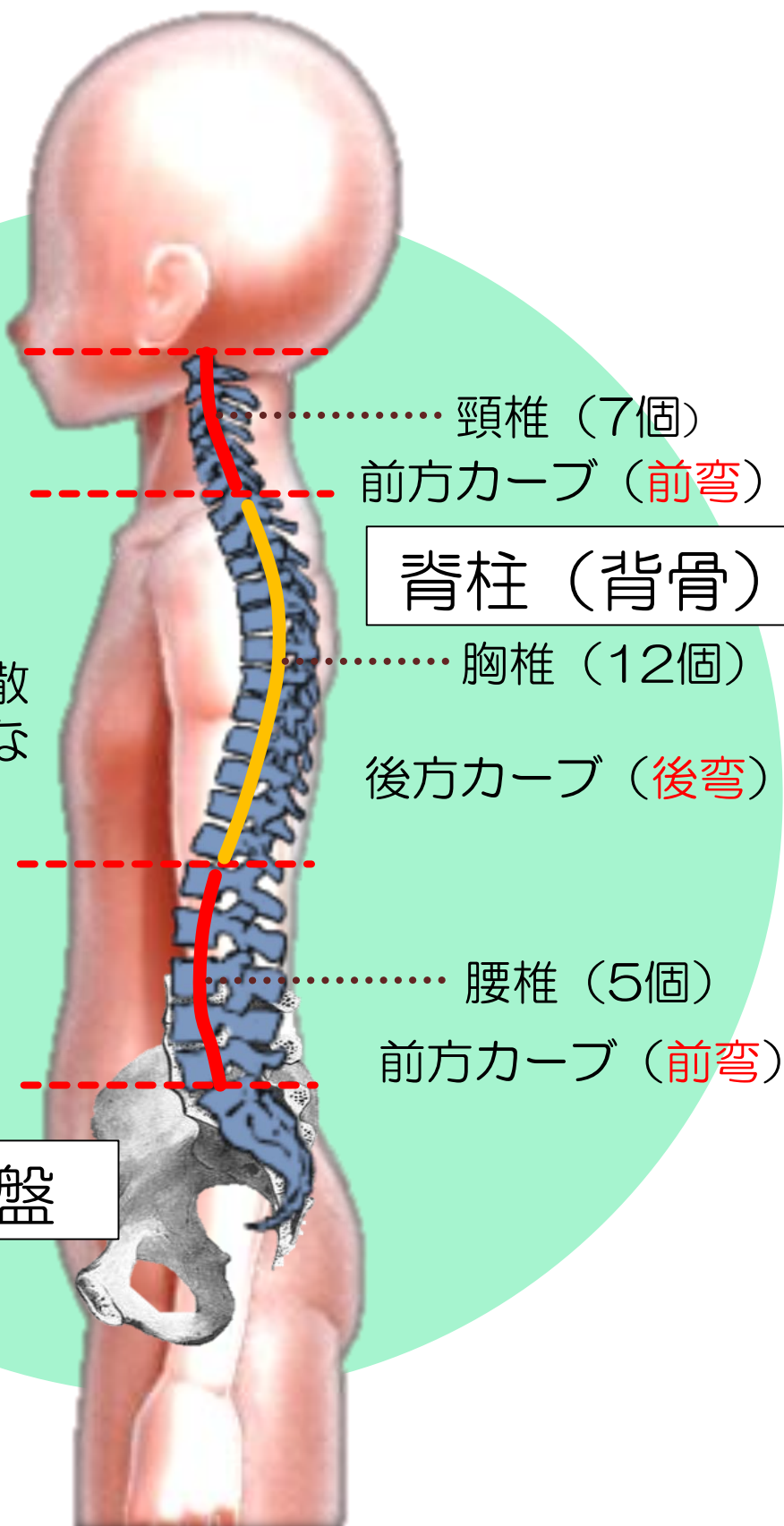
背骨と骨盤について確認しましょう



姿勢に関係する、骨のしくみを学びましょう。

脊柱と骨盤

脊柱は、重力を分散するために緩やかなS字カーブを呈している



肩こりについて知りましょう



肩こりは、その原因によって次の3つに分類されます。今回の取り組みでは、「**原発性肩こり**」を対象としています。

肩こり

原因となる病変がない
原発性肩こり

首や肩周囲の筋肉疲労が関与するいわゆる「肩こり」。

原因となる疾患がある
症候性肩こり

整形外科の疾患(頸椎・胸椎の疾患、肩関節疾患、胸郭出口症候群など)、内科・外科疾患、うつ病など。

精神的ストレスによる
心因性肩こり

ストレスによる自律神経の乱れから、筋肉や血管が収縮することにより生じる。

肩こりとは

身体に対する過負荷が原因で生じる、後頭部から肩、および肩甲部にかけての不快感・重圧感・こり感・鈍痛などの症状。



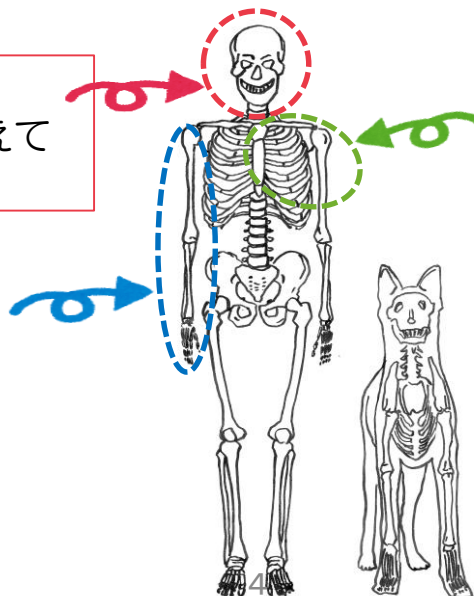
©All rights reserved, Ko Matsudaira

肩こりの部位

人は肩こりをおこしやすい

理由①
約4kgの頭を首と肩で支えている

理由②
約8kgの両腕が肩にぶら下がっている



理由③
動物ほど、首、肩回り、腕の筋肉が発達していない

人類にとって
肩こりは宿命。
ケアは必須です。



ステップ① 肩こりについて学びましょう

1

肩こりの3大要因と肩こりスパイラル



筋肉疲労からの **血流不足** が肩こりをひきおこします。一度肩こりになると、さらに肩こりが続くという悪循環に陥りがちです。この悪循環を断ち切りましょう！

肩こりの3大要因



肩こりの悪循環

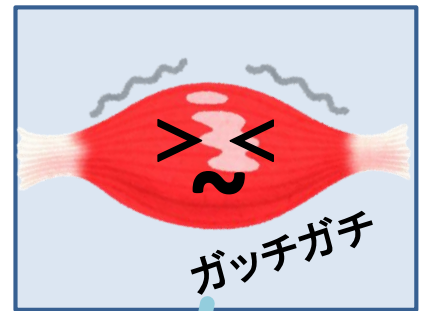


肩こり
痛み

筋肉に
負担

どっしり

筋肉がこわばる

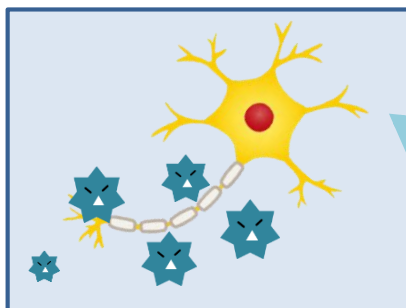


ガッチガチ

いわゆる

肩こりスパイラル

疲労物質が神経を刺激



疲労物質がたまる



筋肉

血管

血流不足

筋肉が血管を圧迫



↓ 筋肉 ↓

↑ 血管 ↑



肩こりの予防策を整理しましょう

肩こり予防の対策として、次のようなことが挙げられます。

筋肉疲労の予防

姿勢を良く

作業時間の管理

作業環境の整備

筋肉トレーニング
など

血流不足の改善

ストレッチ

適度な運動

局所を温める

マッサージ
など

ストレス対策

リラクゼーション

生活リズム

ストレス解消法
など

※このワークブックでは、の項目を扱っています。

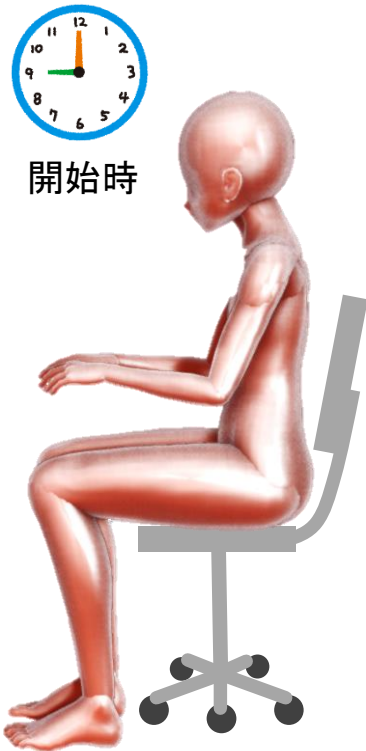


今後、あなたが強化するとよさそうなものがあるか、具体的に考えてみましょう。
ここにあるもの以外にも、見つかるかもしれませんね。

オフィスワークでの不良姿勢を学びましょう

Q 工作中、こんな姿勢になっていませんか？

比較的よい姿勢



頭が前に出る

ねこ背



頭が前に出る

ねこ背

お尻すべり出し

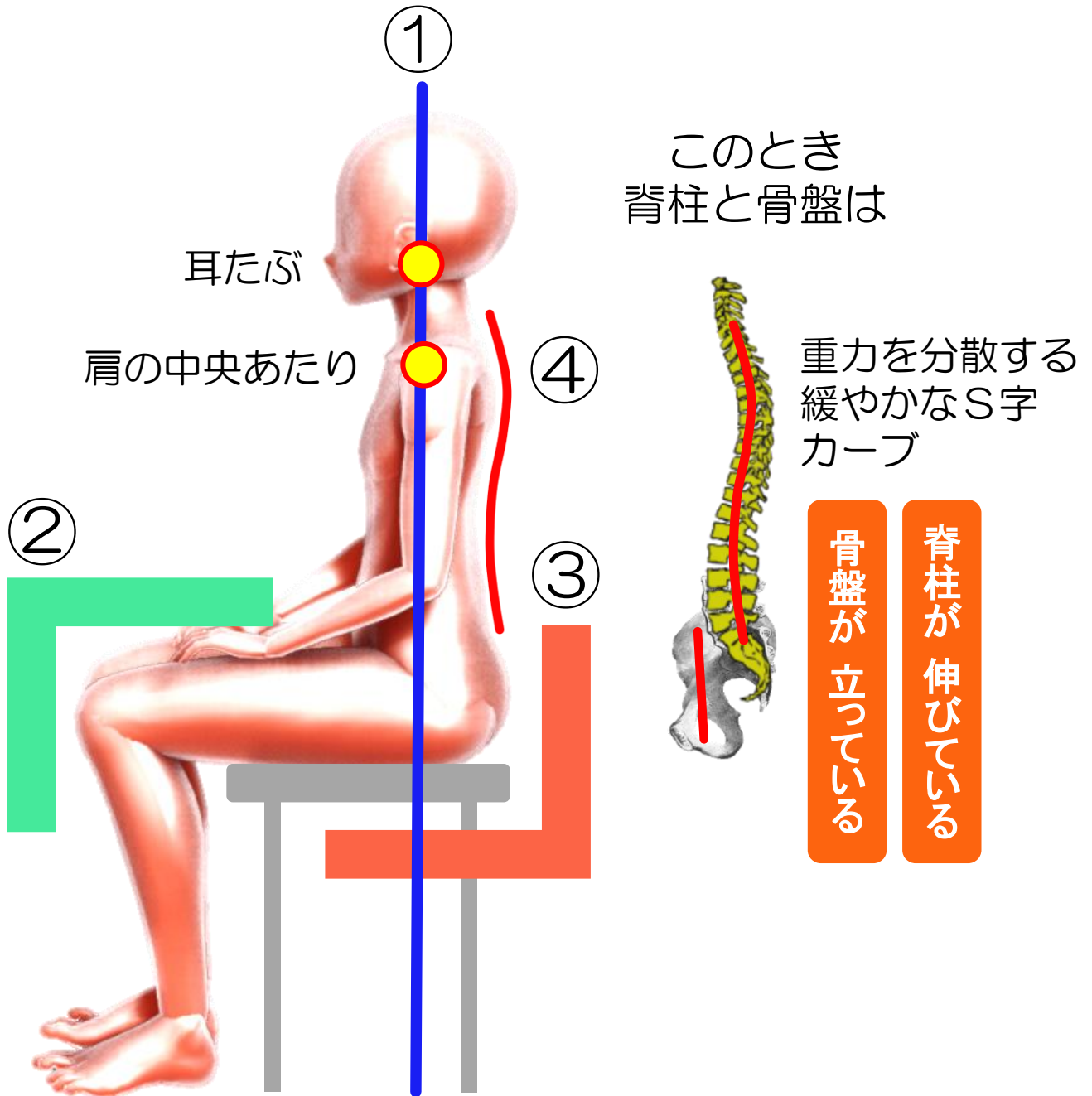


Q 休憩中、こんな姿勢になっていませんか？



- とても心当たりがある
- やや心当たりがある
- あまり心当たりがない
- まったく心当たりがない

理想的な座位姿勢を学びましょう



やってみよう!



周囲の方にチェックしてもらいましょう。

① 耳たぶと肩の中央あたりが垂直線上にある

② 膝が直角

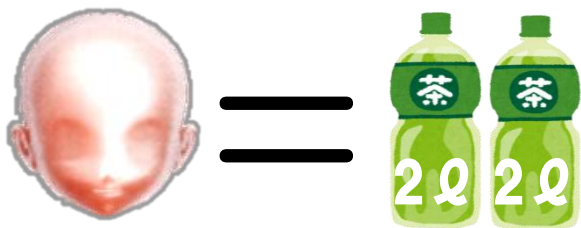
③ 腰が直角

④ 背中が丸まっていない



椅子の高さを調整することも重要

姿勢が悪いと 首や肩への負担が大きくなります



人間の頭部は成人で3~4kg。
首や肩はいつもこれを支えています。

Q 首と肩への負担が大きいのはどちらの姿勢？

良い姿勢



良い姿勢

悪い姿勢
(頭が前に出た
ねこ背)



頭の傾き45度



2L2L 約4kg

なんと
5倍に！

約20kg



ずっしり

カーリング
のストーン



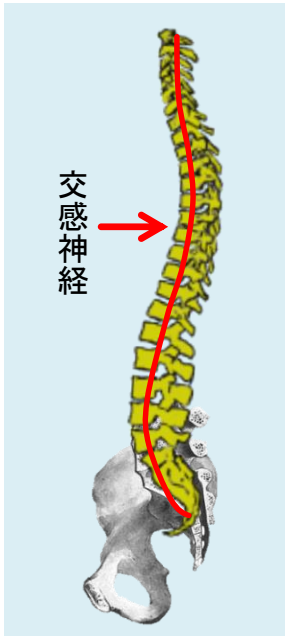
首や肩への負担を減らすためには、**良い姿勢が不可欠**です。

ねこ背による悪影響



ねこ背は、肩こりだけでなく健康にも影響します。

自律神経への影響



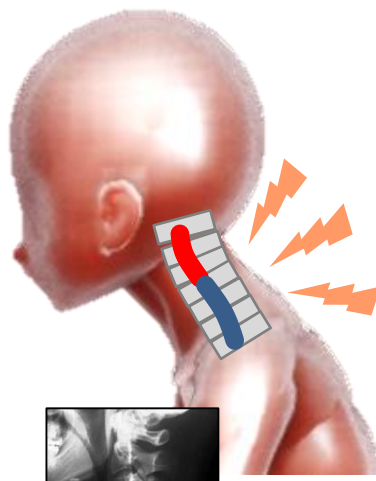
自律神経のうち、交感神経は脊柱のすぐ脇を走っています。脊柱が必要以上に丸まっていると、体調不良を起こすことがあります。

丸まっている部位	体調不良
脊柱上部	喘息、狭心症など
脊柱中央部	胃下垂、胃酸過多(胸やけ)、十二指腸潰瘍など
腰部	膀胱炎、便秘など

ねこ背からストレートネックへ

正常

ねこ背が続くと...



ゆるやかな前弯カーブ



前弯がなくなった
ストレートネック



頭の重みで

前弯カーブが失われる



肩や首の筋肉にさらに負担

首こりを助長



頭痛、めまい、手のしびれなど

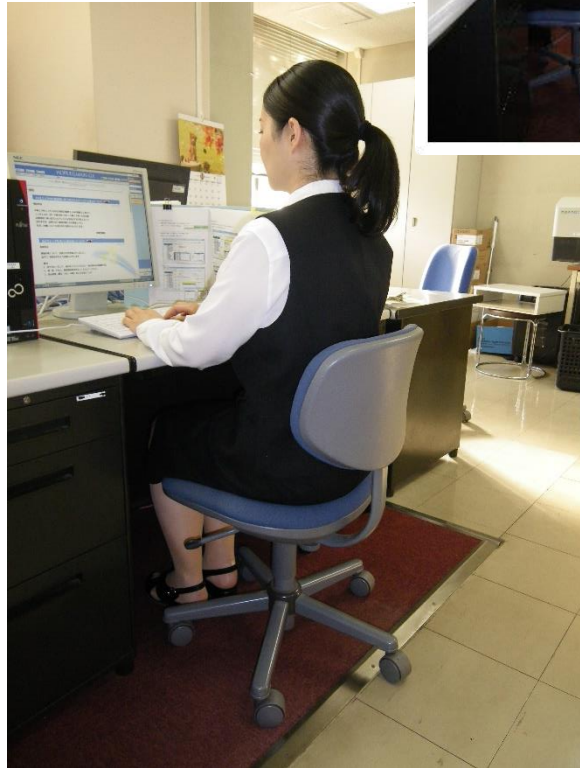
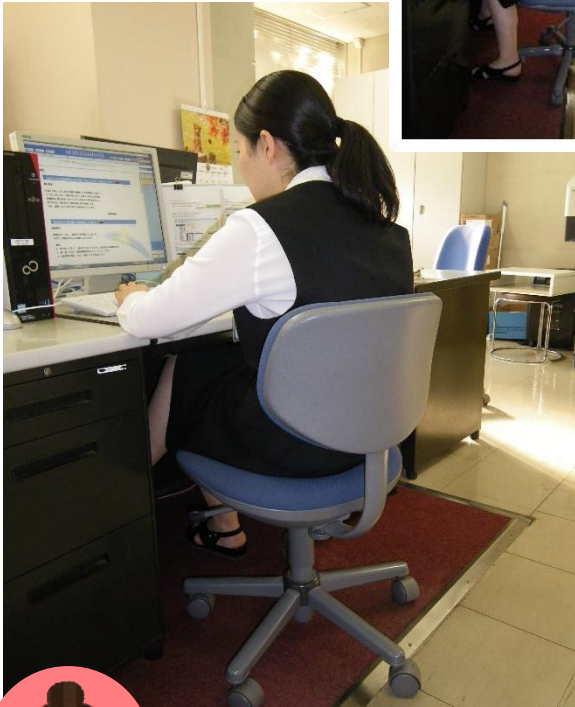
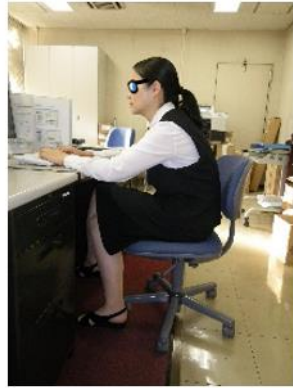
さまざまな体調不良

ステップ③ 悪い姿勢の弊害を学びましょう

3

◎◎ あなたの姿勢、見られています

姿勢によって、印象はだいぶ違いそうです

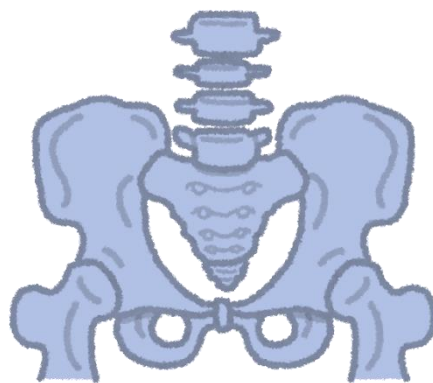


足を組むのも
やってしまいがちですね。

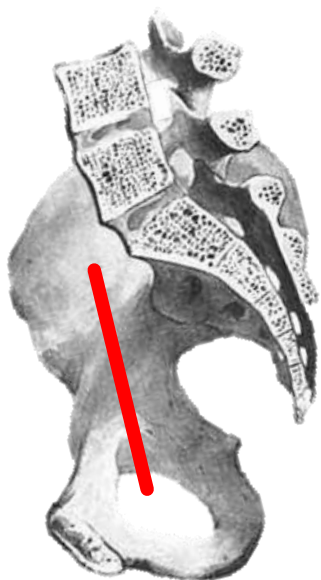
Q あなたが見ている立場としたら、どのように感じるでしょう。



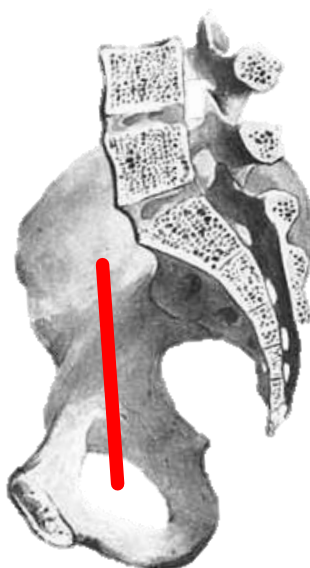
骨盤の傾きと姿勢①



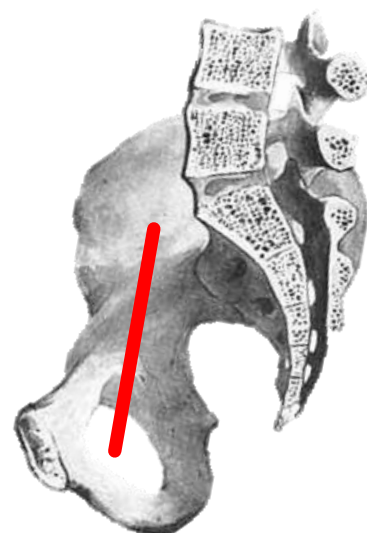
骨盤 正面



骨盤前傾



ちょうどよい
骨盤が立っている



骨盤後傾

左側面からみた骨盤



骨盤の動きには、前後の傾きがあります。骨盤と背骨は連動していて、骨盤の傾き方によって、背骨の伸び具合や曲がり具合が変化します。

骨盤の傾きと姿勢②



出っ尻

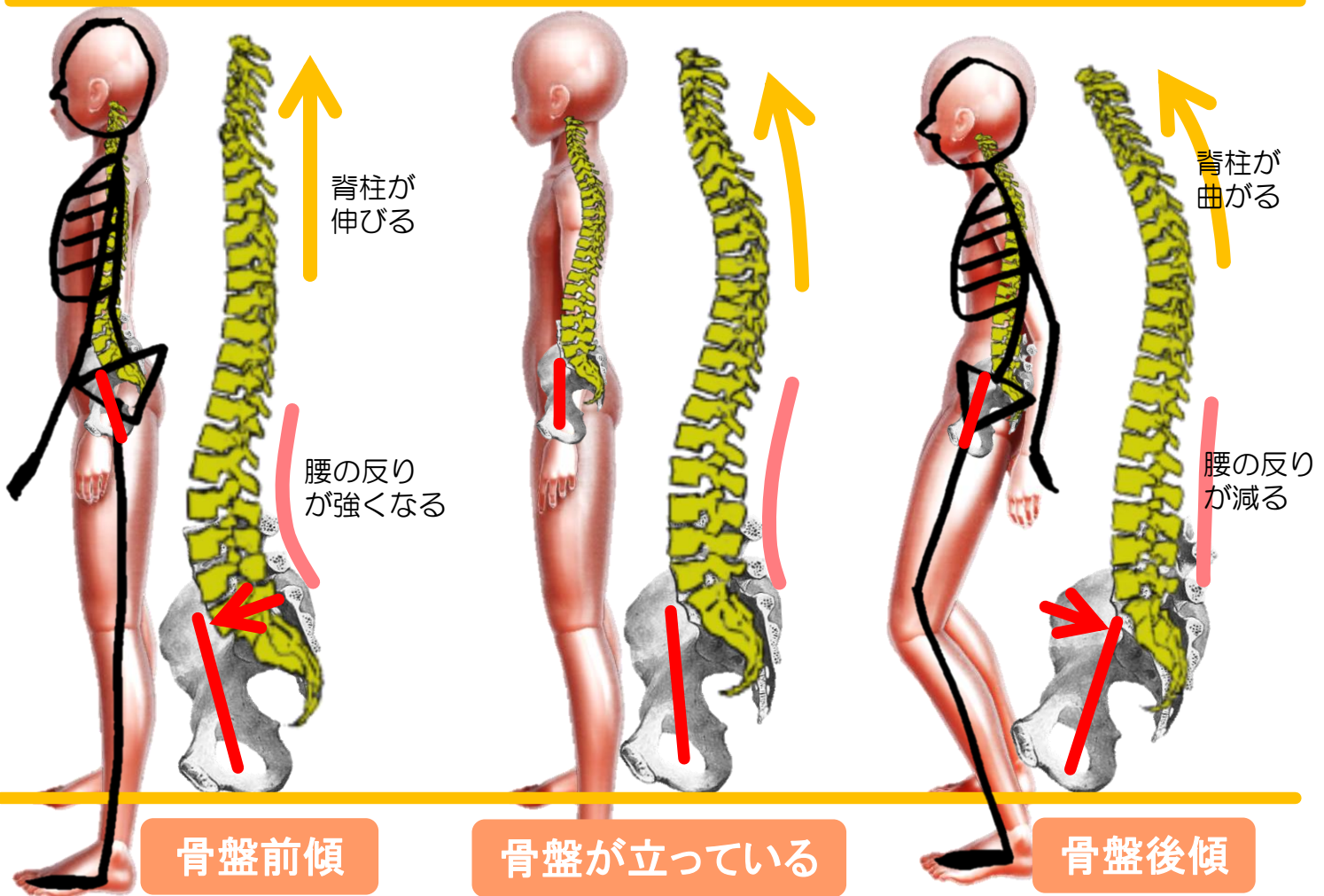
脊柱は伸びているが腰が反りすぎ。

理想的

骨盤が立ち、脊柱が適度に伸びている。

ふんぞり

脊柱が曲がったねこ背。腰の反りが少ない。



Q 下の文の に入ることばを入れてみましょう。

骨盤を前に傾けると、脊柱が

骨盤を後に傾けると、脊柱が

ステップ⑤ 良い姿勢をとる準備をしましょう

5

第1段階 骨盤を前後に傾けてみましょう

やってみよう!

椅子に座ってやってみましょう



骨盤を前後に傾ける感覚がわかると…



自分の今の姿勢をとらえやすい。

良い姿勢をとりやすい。

骨盤後傾

1 背中や腰の力を抜く



背中～腰
が丸まる

お尻の後の方
まで椅子に
着いている感じ

骨盤前傾

上から引っ張り
上げられるイメージ

1 背筋を伸ばす

2 腰を反らせる
腰が痛む方は
無理しない



おへそが前に
引っ張られる
イメージ

前・後・前・後
を繰り返して、
違いを感じて
みましょう

やってみた日

ステップ⑤ 良い姿勢をとる準備をしましょう

5

第2段階 前に出た頭を正しい位置へ戻しましょう

やってみよう!

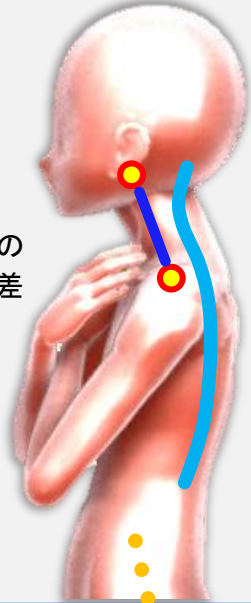
「ネックリトラクション」をやってみましょう。



頭が前に出ている

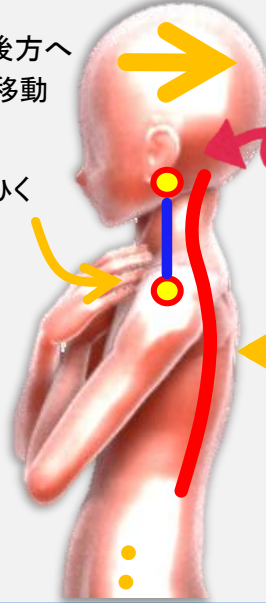
正しい位置に

1 腕を胸の前で交差



3 頭を後方へ平行移動

2 顎をひく

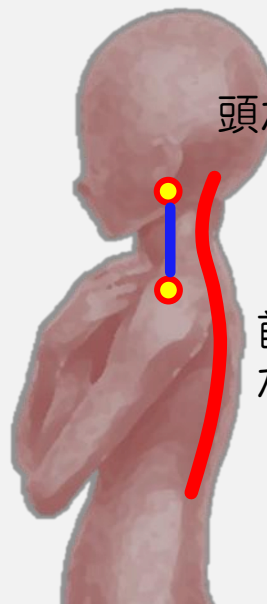
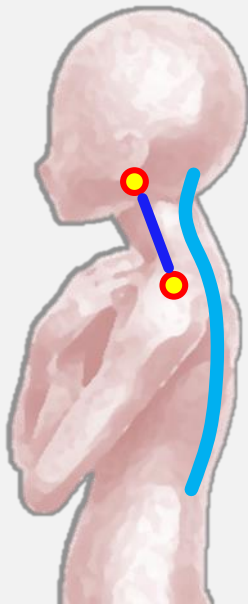


耳たぶが肩の上に移動

ねこ背カーブの軽減

頭が後方に移動して

首から胸のカーブが伸びました



少しコツが要りますが、練習するとできるようになります。うまくできているか、他の人に見てもらいましょう。

やってみた日

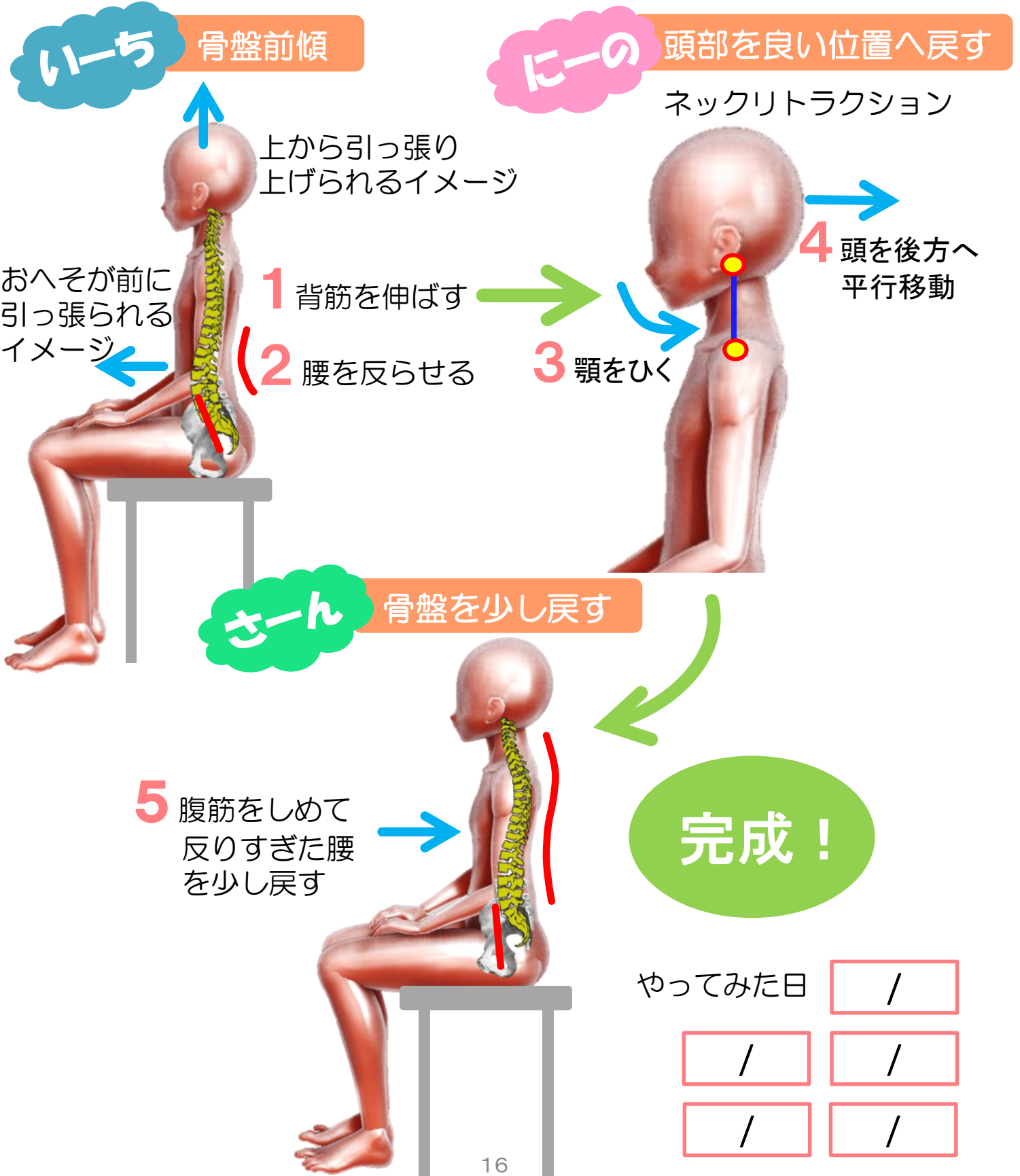
ステップ⑥ 良い姿勢をとってみましょう

6

それでは、良い姿勢をとってみましょう

やってみよう!

「骨盤の前傾」と「ネックリトラクション」を合体させた3段階の合わせ技で、良い姿勢をとってみましょう。

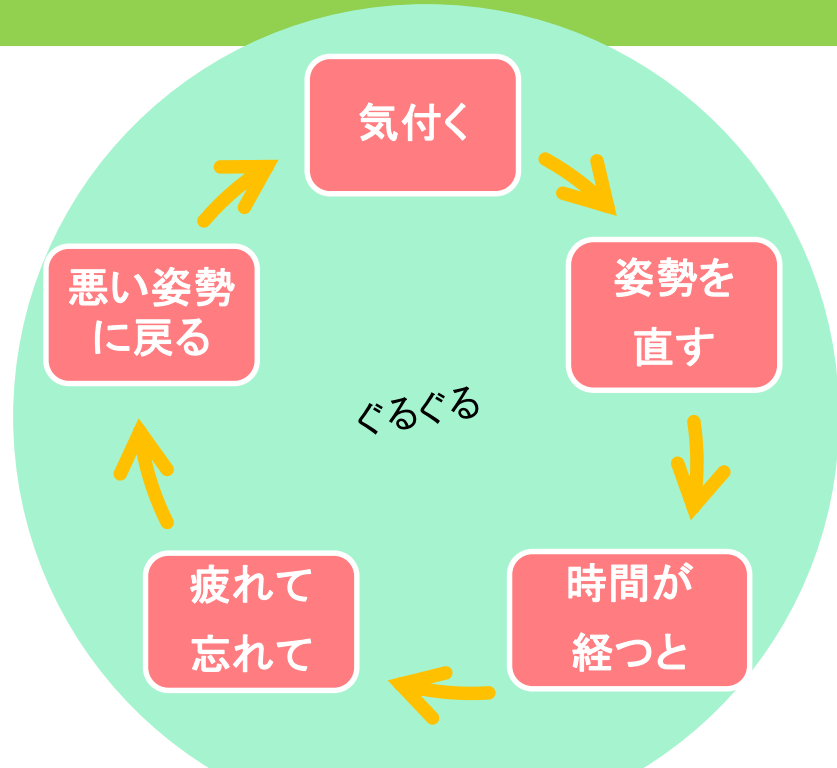
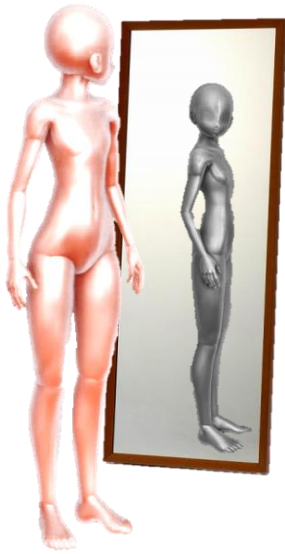




良い姿勢は 意識することで身につきます



良い姿勢を保つことは疲れます。私たちは楽な方が好きなので、疲れると自然と楽で悪い姿勢になります。ですから…



この繰り返しでよいのです。段々とくせがついて、これが無意識にできるようになり、気づいたら姿勢の良い時間が以前より長くなっている。これがねらいです。

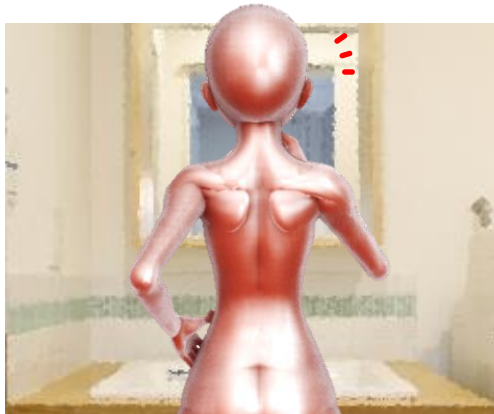
姿勢は、生活の習慣です。

日常生活のいろいろな場面で、姿勢を意識してみましょう。

街中で



歯みがきしながら



電車で



硬くなった筋肉を伸ばしましょう

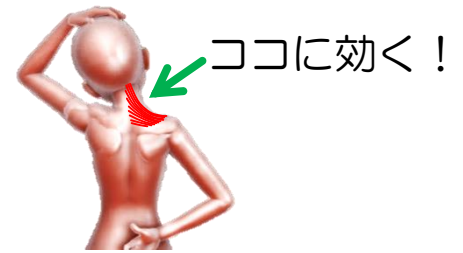
ゆっくりと呼吸しながらじんわり 痛ギモ〜 で

僧帽筋上部線維



横へ

ゆっくりと手で頭を傾げる。
10-15秒保持。



注意

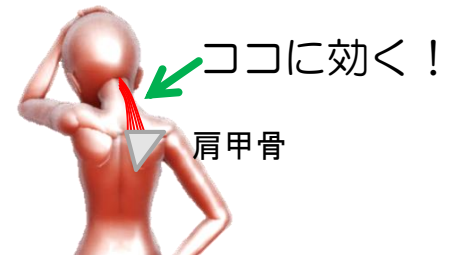
僧帽筋上部線維のストレッチは、なで肩の人には向きません。なで肩の自覚があり、やってみても改善しない、かえってよくないという方はやめましょう。

肩甲挙筋



斜め下へ

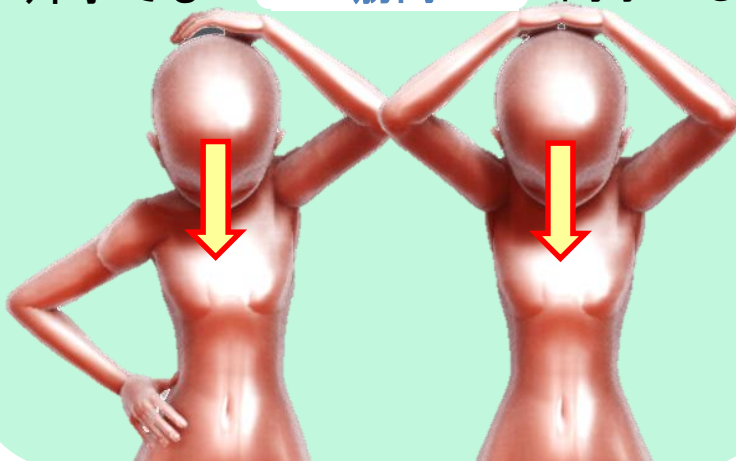
ゆっくりと手で頭を斜め下に傾げる。
10-15秒保持。



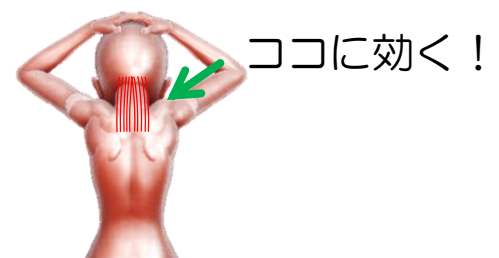
頸部後面の筋肉

片手でも

両手でも



顎をひき、ゆっくりと手で頭を前下方に押す。
10-15秒保持。



ステップ⑧ ストレッチしましょう

隣の人にぶつからないでこっそりできる！

座ったままで ストレッチ&トレーニング

肩甲骨を上下させる運動

1 斜め後へ

腰を
反らさない



肩甲骨周りの血流を改善

僧帽筋
上部線維

肩甲挙筋

2 斜め前へ

背中を
丸めない



1 両肩を斜め後ろに引き上げて5秒キープ。両肩の力を抜いて下ろす。

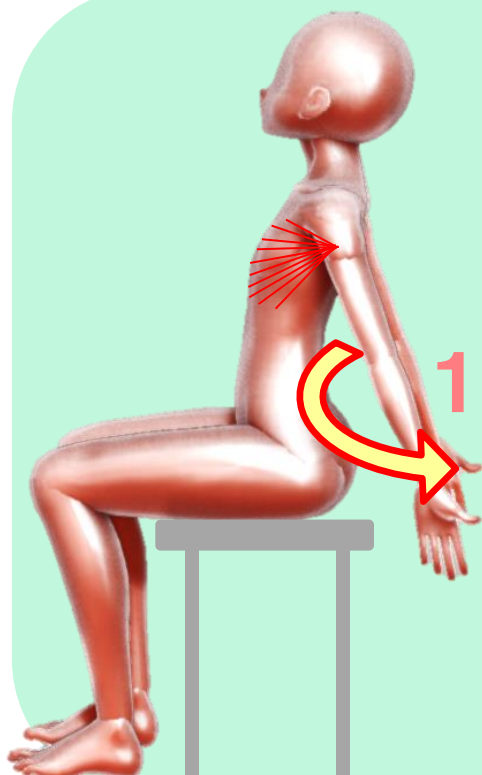
2 両肩を斜め前に引き上げて5秒キープ。両肩の力を抜いて下ろす。

3 1、2を5～10回繰り返す。

ねこ背改善運動

大胸筋
ストレッチ

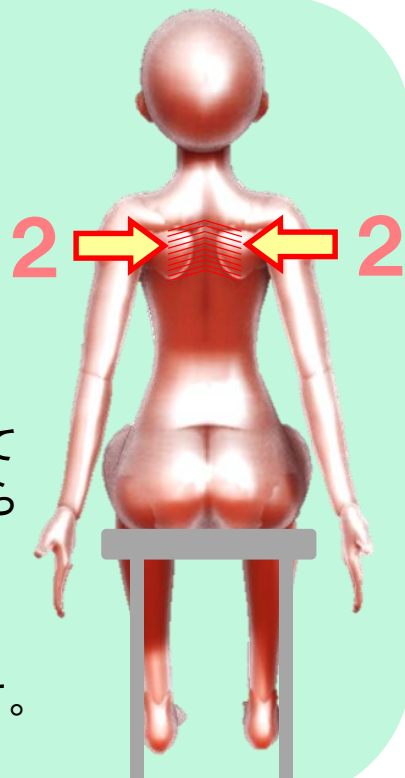
菱形筋
トレーニング



1 両方の手の平を外側に向ける。

2 左右の肩甲骨を近づけて胸をはる。息を吐きながら5秒キープ。腕を戻して10秒リラックス。

3 1、2を5～10回繰り返す。

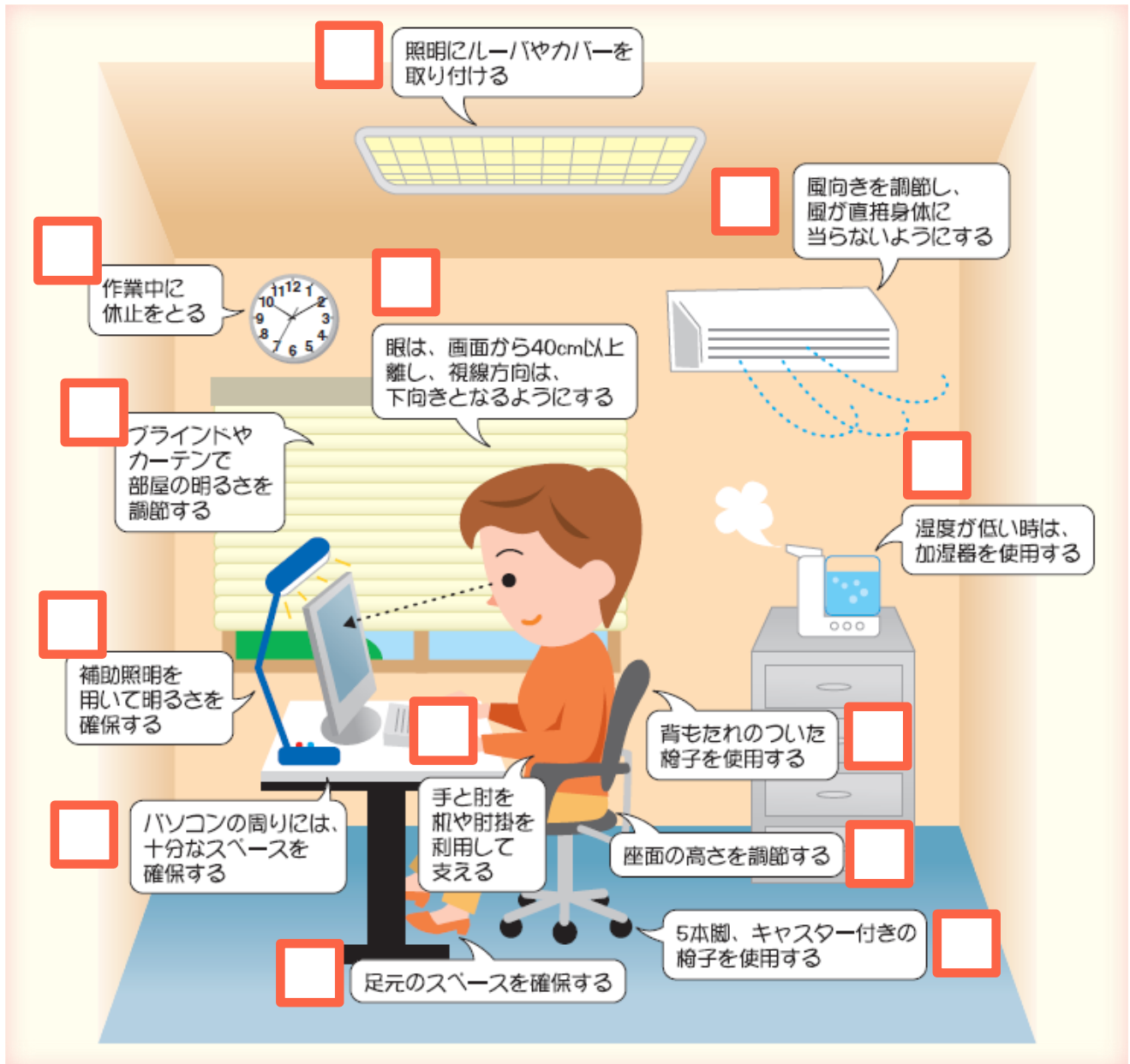


作業環境をチェックしましょう

やってみよう!



作業環境が悪いと、疲労から肩こりを誘発します。普段の作業環境をチェックしてみましょう。



独立行政法人労働安全衛生総合研究所
「パソコン利用のアクション・チェックポイント」より

チェックした月日

/





長時間のVDT作業に気をつけましょう



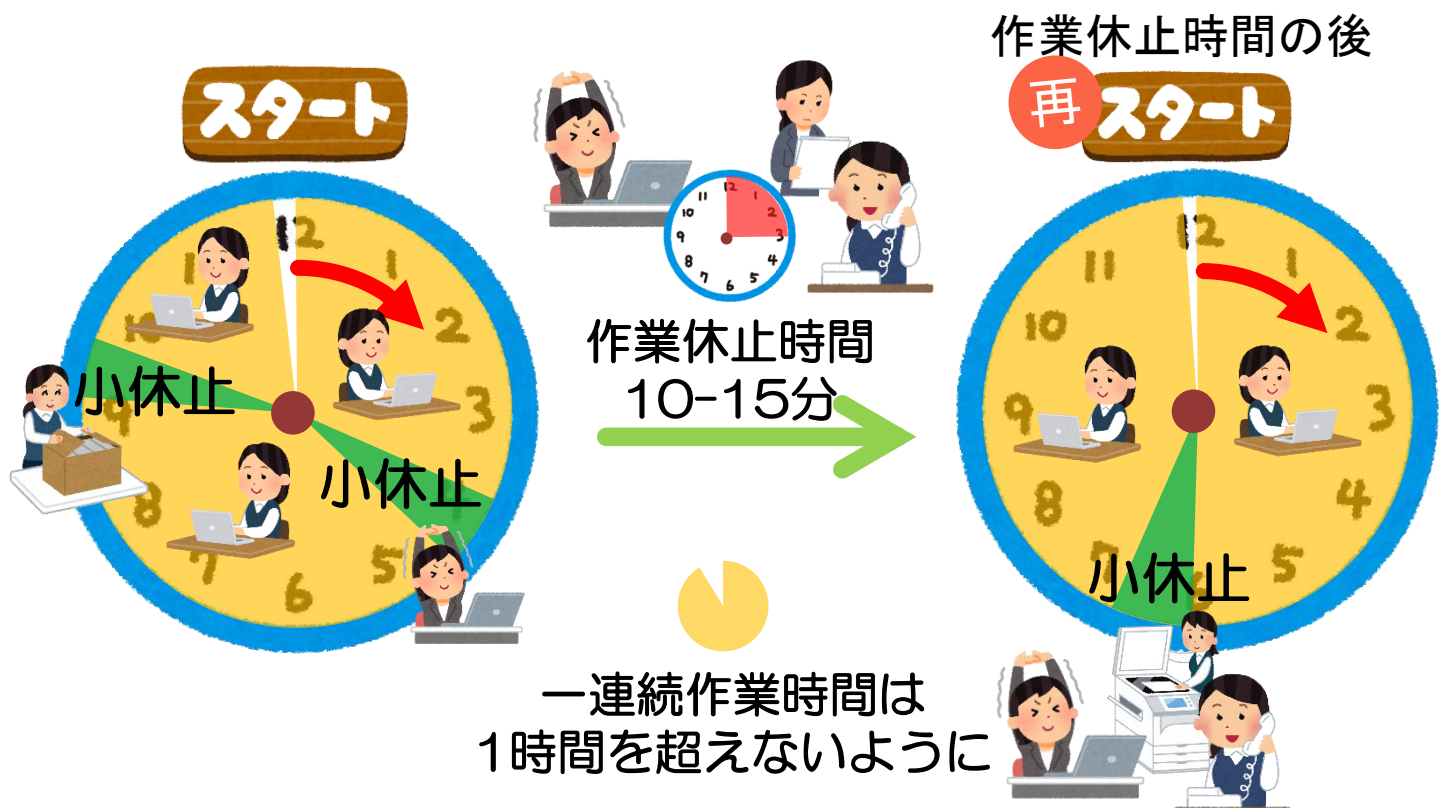
肩こりの原因のひとつは 長時間作業で**同じ姿勢が続く**こと。時間が来たら、**姿勢を変える**ことが大切です。

厚生労働省「VDT作業における労働衛生管理のためのガイドライン」より

作業時間管理基準

 一日の作業時間	他の作業を取り込むこと 又は 他の作業とのローテーションを実施することなどにより、一日の連続作業時間が短くなるように配慮すること
 一連続作業時間	1時間を超えないようにすること
 作業休止時間	連続作業と連続作業の間に10-15分の作業休止時間を設けること
 小休止	一連続作業時間内において1-2回程度の小休止を設けること

※ 「休止」とは休憩という意味ではなく、別の作業をする（書類を整理する、コピーをとりに席を立つ、など）など、一旦VDT作業から離れることをさします。もちろん、ストレッチをしたり、遠くを見たりすることも大切です。



つい作業を続けちゃった！を防ぐには



このようなフリーソフトを使ってみるのも方法です。

おすすめ！ VDTタイマー

ダウンロードしてタイマー間隔と表示位置などを設定すればいいだけ！

無料でダウンロードできます

http://vdt.xii.jp/
作：Dr.難波 克行

VDTタイマー
60分たちました

VDTタイマー
60分たちました

設定時間になると表示でお知らせ

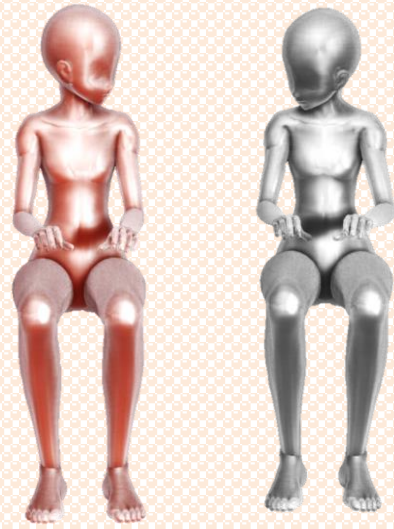
ほんとだもう60分経ってる！

パソコンにソフトを入れられない場合は…地味だけどこれ！



タイマー

音量を調節できるもの、光るもの、ふるえるものなど、いろいろあります。



氏名