

A L P S

HEALTH

オフィスでできる 腰痛、肩こりを防ぐ ストレッチとツボ押し

「肩こり」「腰痛」は日本人に大変多く見られる症状です。職場では、パソコン操作や事務処理で同じ作業をこなすなど、一定時間続けて同じ姿勢を取ることが多くなっています。これが原因で「肩こり」「腰痛」に悩む人が近年増加の一途にあるのです。長時間オフィスワークをしている皆さん、いかがでしょうか？

平成22年に厚生労働省が発表した『国民生活基礎調査』によると、男性の有訴者率が最も高い症状が、「腰痛」次いで「肩こり」。女性の有訴者率で最も高い症状が、「肩こり」次いで「腰痛」となっています。

そこで、国民病とも呼べるこの2大症状の予防につながるストレッチやツボ押しの方

法をご紹介します。オフィスなど広いスペースがなくても、その場で簡単にできるので、ぜひ実践してみてください。
※有訴者率とは、病気やけが等で自覚症状のある者。

まずは「座り方」を見直してみませんか？

長時間のデスクワークでは、座り方が重要なカギを握ります。「肩がこって、腕がだるい!!」「座りっぱなしで、腰が痛い!!」といった症状の方は、まず座り方の基本を見直してみませんか。

なるべく肩や腰に負担のかからない正しい座り方をご紹介します。



澤登 拓

株式会社フレアス代表取締役

【さわのぼり たく】1969年、山梨県生まれ。1991年から北京中医薬大学にて東洋医学を学び、帰国後、東海医療学園専門学校を卒業。1999年にあん摩マッサージ指圧師、はり師、きゅう師の国家資格を取得し、治療院にてマッサージ師の道へ。在宅医療の現場を通じて、技術と併せたホスピタリティの重要性を実感し、2000年に在宅マッサージ事業「ふれあい在宅マッサージ」(現・株式会社フレアス)を立ち上げる。現在は北海道から沖縄まで全国各地に事業所を展開し、日本の在宅事情を明るくすべく、日々励んでいる。



悪い座り方

【悪い座り方】

あごが上がりがり、猫背になり、骨盤が後ろに倒れてしまっている状態が、悪い座り方です。足底は床、太ももの裏側からお尻にかけては椅子の座面にしっかりと付いていなければ、やはり良い座り方とは言えません。自分では気づきにくいものなので、他の人に見てもらおうといいでしょう。

【良い座り方】

①椅子に深く腰を掛ける



良い座り方①

②おへその下辺りに力を入れる



良い座り方②

③おへそに力を入れたまま背もたれから体を起こす。



良い座り方③

座り方は、骨盤の上に乗半身がまっすぐ載っている状態が理想です。

血行が悪くなって起る
「肩こり」

肩こりの原因としてよく見られるものに「筋疲労」があげられます。長時間同じ姿勢や作業（デスクワーク・農作業など）を続けると筋肉が疲労し、気の滞りや血の滞りといった血行障害が起こり、肩こりの原因となります。

筋疲労を防ぐには、仕事の合間に首や肩を回す、肩の上げ下げするなど簡単な体操をし、血行を改善することが有効です。

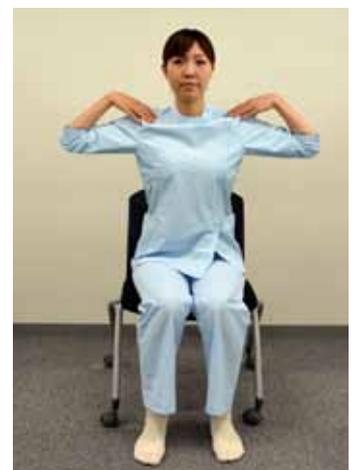
その他、肩こりには頸椎の障害、内臓が関係するものもありますので、肩こりのほかにも症状がある場合には専門医の受診をお勧めします。

【肩回し（肩つまみ）体操・ストレッチ】

肩回し体操は、四十肩・五十肩のリハビリや予防となるだけではなく、リンパの流れを良くなることにより痩身の効果も期待できます。

一見すると、ただ単に手をグルグル回しているだけに見えますが、ひじを頭の高さまで上げてひじで大きく円を描くようにすることで、肩の奥の筋肉までしっかり動かしているのです。肩甲骨を広く大きく、回すことを意識しましょう。

四十肩・五十肩の急性期や回復期の初期の方は、肩が痛くて十分に回せないかもしれませんが、焦らずに続けてください。そ



肩回し体操①



肩回し体操②



肩回し体操③

うすることで、少しずつ回せる範囲が広がってきます。とはいっても、無理は禁物。あくまでも無理のない範囲で行うようにしましょう。

【肩こりに効くツボ】

● 手三里 てさんり

「手三里」は、ひじを曲げたときにできるシワから手首に向かって指3本分下のところにあるツボです。ここを押すことで、精神的疲れを解消させたり、手の疲れ、胃腸の疲れにも効果的です。



手三里

ツボの押し方は、指で気持ち良いと感じる程度にゆっくり押します。この押し方は、どのツボについても同じです。

● 肩貞 けんてい

「肩貞」は、腕の付け根で、腋の下の後ろの腺から親指1本分上のところにあるツボです。筋肉をやわらげ、関節の動きを良くします。肩こり、肩痛、腕が上がらないなどの症状に効果的です。



肩貞

悪い姿勢が原因の「慢性腰痛」を緩和するには？

腰痛には内臓疾患を含め様々な原因がありますが、姿勢に起因する慢性腰痛には、腰部はもちろん腹筋や臀部の筋肉も深く関わってきますので、ストレッチやツボ押しが大変効果的です。

東洋医学では腰は腎（臓）と密接な関係があるとされ、慢性的な腰痛はこの腎の気が不足していると考えられますので、腎気を補うことが大切です。

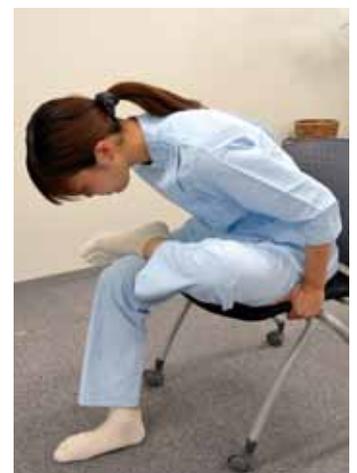
【腰部ストレッチ】



腰部ストレッチ①



腰部ストレッチ②



腰部ストレッチ③

二足歩行の人間にとって、腰は要となる部位です。腰を痛めれば、歩行など日常生活に支障をきたします。

そうならないためにも、生活の中に腰部ストレッチを取り入れましょう。毎朝毎晩歯を磨くように、腰部ストレッチを生活習慣に取り込むことが、腰痛予防につながります。

【腰痛に効くツボ】

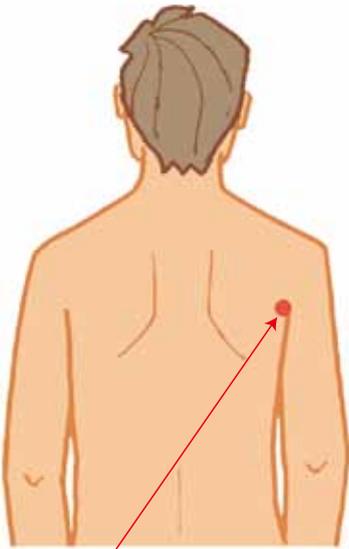
● 腎俞 じんゆ

「腎俞」は、ウエストライン（おへその高さ）で、背骨から指2本分外側にあります。このツボを刺激することは、腎臓の機能を活



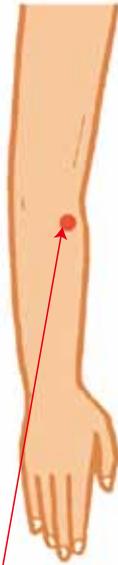
腎俞

肩こりにきくツボ



肩貞

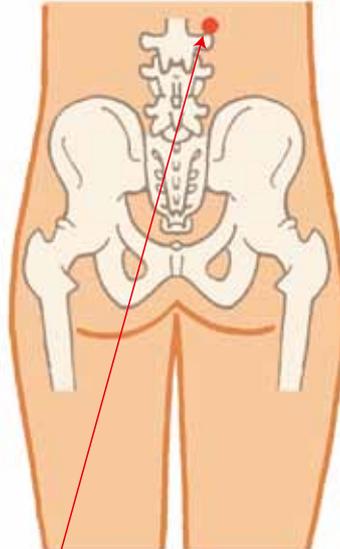
腕のつけ根で、腋の下の後ろの線から親指1本分上



手三里

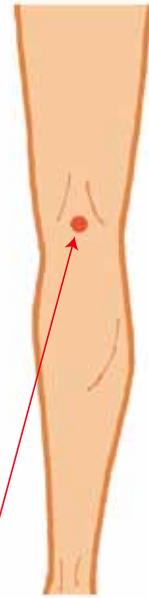
曲池から手首に向かって指3本分下

腰痛にきくツボ



腎兪

ウエストラインで(おへその高さ)、背骨から指2本分外側



委中

膝の裏側にあり、膝を曲げた時にできるしわの真ん中

性化させる効果があります。その結果、無駄な水分や脂肪など老廃物の排出がスムーズになります。

●委中
「委中」は膝の裏側にあり、膝を曲げた時にできるシワの真ん中にあるツボです。腰痛

東洋医学は本来「未病治」と言われ、病気が現れる前に施術して免疫力(自然治癒力)を高める予防医学です。現代人は多くのストレスを抱えながら日常生活を送り、そのストレスに対応しきれず、身体のパランスが崩れやすくなっています。病院へ行くほどではないが、調子が悪くつらいと感じる症状を持っている方はたくさんいらっしゃいます。今回ご紹介したストレッチやツボ押しを続けていただくと、肩こり、腰痛の症状が緩和できます。

から膝にかけて気の通りを良くする作用があり、腰痛、膝痛などに効果があります。



委中②



委中①