



## デスクワーク中の姿勢リセット法

デスクワーク中のみなさん、いつも肩こり頭痛に悩まされながら、お仕事お疲れさまです。しかし、本当に辛そうですね。今日はそんな辛さを少しでも軽減できるように、リセット法をご紹介します。

ところで、最近なぜ肩こり・腰痛が多いのかご存知ですか？

それは、悪い姿勢とパソコンに代表されるVDT (Visual Display Terminals) 障害が原因です。悪い姿勢の時には、猫背で見られるように、背骨は逆Cの字構造になります。良い姿勢の時には、背骨はSの字構造になり重い頭を支えられます。悪い姿勢の弊害が、首・肩・腰の痛みとなって出るので。そこで、姿勢を正しくし、VDT 障害にならぬよう注意してゆきましょう。

VDT 障害を防ぐためには、人が自然に座った状態で、その人の膝の高さに合う椅子の高さ・肘を肩から下ろした位置にちょうど合う机の高さ・PCの画面の上部が目の高さになるように作業者の体形に合わせて適切に調整できるデスクワーク環境が本来必要です。そして、50分仕事をしたら10分程休むように心掛けてください。その上でさらに、適宜遠くの景色を眺める・緑や空を見る・目を閉じる、など適度に休憩する必要があります。

それでも長時間となると、身体のおちこちが痛くなります。そこで、その痛みをリセットするための軽いストレッチ①～③をご紹介します。

またさらに、座り続けて、固くなったお尻の筋肉をほぐしてあげるストレッチも加えてゆくといいでしょう。(例えば四股を踏むポーズストレッチなど)

これらは、あくまで部分的なりセット運動です。昼休みには、じっくりラジオ体操もやりましょう。全身をよく動かして、身体を全部リセットして、また午後の仕事に備えてください。

※ VDT 障害: パソコンのディスプレイを長時間見ることによって発生する身体的・精神的疾患の総称。(症状として、眼精疲労、視力低下、目のかすみ・痛み、ドライアイ、めまい、肩こり、首・腕の痛み、不安感、抑うつ、頭痛など)

### 姿勢リセット法

① 1時間に1回は、椅子から立ちましょう。立つだけで、腰への負担がグッと減ります。



② 上体を反らさず、腕が耳の後ろに来るように、両手を頭の上で合わせて背伸びの運動をしましょう。次に、そのまま真横に身体を傾けて肩と背中を伸ばします。



③ 両手の中指を肩に付けたまま、肘を前で合わせるようにして下さい。背中がぎゅーと広がる感じになると思います。中指を離さないように、両肘を頭の方に上げていき、さらに背中の方に回していきます。肩がぐるっと回った感じになると思います。これを2～3回やったら、逆回しも行いましょう。

