

# 疲れをほぐすストレッチ

保健センターでは、健康診断の結果と共に、健康に役立つ情報を発信する取り組みをしています。第4回はデスクワークで凝り固まった肩や腰のストレッチについてお伝えしたいと思います。

## あなたは昨日何時間座っていましたか？

日本人の平均座位時間は世界最長の7時間という研究報告があります。人は座っているだけでも多くの筋肉を使っています。肩や背中だけでなく太ももやふくらはぎの筋肉など姿勢を維持するために様々な筋肉を使っており、長時間同じ姿勢で座り続けることで、血流が滞り、筋肉が硬くなり、コリや張りが生まれます。作業に集中していると体のコリに気づかないことも多いです。時間やタイミングを決めて意識的に体を動かすことをお勧めします。今回はデスクに座ったままでできる簡単なストレッチをご紹介します。ぜひ試してみてください。

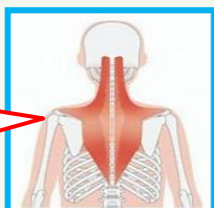
### ～ストレッチのポイント～

- ①20秒×3セットが目安。
- ②呼吸を止めずに行いましょう。力を抜いてリラックスして行きましょう。
- ③どここの筋肉を伸ばしているのか意識しましょう。
- ④痛みが出るほどまで無理してやりません。毎日少しずつ行うことが効果的です。硬くなっているのを初めから頑張りすぎずゆっくり伸ばしましょう。



### ～デスクワークで硬くなりやすい筋肉～

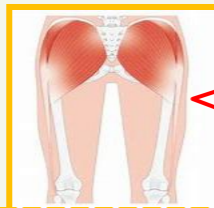
ここに  
お肉がつくと  
老けた印象に



菱形筋・僧帽筋

首から背中の上部分を覆っている筋肉。物を持ち上げたりするときに働くので、背筋を伸ばした姿勢や引き戸を開けるときに活躍する筋肉。

ここが衰えると  
骨盤を支えられず  
転倒しやすくなる



大殿筋

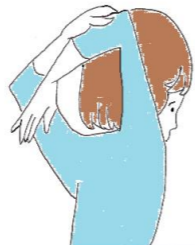
おしりの丸みを作っている筋肉。股関節を広げたり、伸ばしたりするときに働くので、走ったり足を踏ん張ったりするときに活躍する筋肉。

### 首・肩・背中が辛い

デスクワークで硬くなりやすい筋肉の一つに菱形筋があります。菱形筋は肩甲骨と背骨をつないでいる筋肉で背筋を伸ばすときに働きます。また、首・肩から背中にかけてある大きな僧帽筋も同様に肩甲骨を大きく動かしたり腕を支えるような働きをします。筋肉は使わないと硬くなる性質があります。デスクワークでは肩回りを動かす機会は少なく筋肉は硬くなりがちです。「肩凝ったなあ。」「背中が張っている。」と感じたときはこのストレッチを試してみましょう。ポイントは菱形筋がついている背骨と肩甲骨を引き離すように肩甲骨を動かすことです。



首の後ろや背中が伸びているのを感じましょう。



#### 【ストレッチ①】

- ①背筋を伸ばし両手を頭の後ろで組む。高さは額のあたり。
- ②顎を胸に近づけるように頭を下げる。手の力を抜き、手の重みだけで首を伸ばす。

#### 【ストレッチ②】

- ①肘を頭の後ろにまわし、もう片方の手でその肘をつかむ。
- ②小指を同じ側の方にしっかりとつけるように伸ばす。

### 腰痛に悩むあなたへ

長時間椅子に座っているとお尻も腰も凝り固まって疲れてしまいます。今まさに椅子の背に手を当てて腰をひねっていませんか？お尻の筋肉が腰痛に関係しているのか？と思うかもしれませんが、座り姿勢を続けることで股関節の可動域が狭くなり、股関節とつながる腰まで硬くなり腰痛を招きます。また、大殿筋は足を動かすときに使う筋肉で股関節の可動域を広げる働きがあります。大殿筋を柔らかくすることで股関節が良く動くようになり腰痛を和らげることができます。



お尻が伸びているのを感じましょう。



前ももを伸ばす

#### 【ストレッチ①】

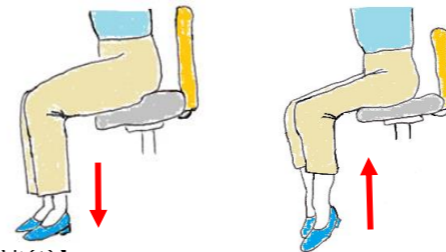
- ①片方の足首をもう片方の膝の上に乗せる。
- ②顔は正面を向けたまま上半身を前に倒す。

#### 【ストレッチ②】

- ①膝を椅子の上に乗せる。
- ②足首をつかみ、そのままゆっくりと体重を前にかける。

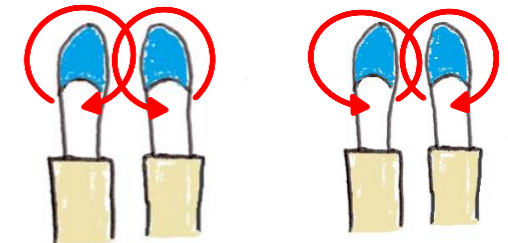
### 腓腹筋とヒラメ筋を刺激してデトックス！

腓腹筋・ヒラメ筋はふくらはぎにある筋肉です。ふくらはぎの筋肉は「第二の心臓」と呼ばれており、足の指先までいった血液を、心臓に戻すための大事な役割を担っています。人間の血液の70%は下半身にあると言われていますが、ふくらはぎの筋肉がポンプのように動くことで下半身に溜まりがちな血液を心臓に戻して血流を良くしてくれます。



#### 【方法①】

椅子に座った状態でつま先をつけたまま、かかとを上げ下げする。



#### 【方法②】

足首を外回しに円を描くように回す。内回しも同様に行う。

### マスクが苦しいと感じたら

マスク着用する生活様式少しずつ慣れてきている方も多いかと思いますが、しかし長時間のマスク着用は知らず知らずのうちに呼吸が浅くなり酸素を十分に取り込めない状況に陥ることもあります。呼吸を助ける筋肉には「横隔膜」があります。横隔膜が上下に動くことで肺を動かし深い呼吸をすることができます。マスク着用だけでなくPC作業で前かがみの姿勢が続くときなど「なんか息苦しいな」と思ったら、横隔膜を柔らかくほぐす運動を試してみましょう。リラックスできますよ。



脇が伸びているのを感じましょう。



#### 【ストレッチ①】

- ①椅子に座ったまま手をまっすぐ上に伸ばし手のひらは正面を向ける。
- ②肘を折り中指に引っ張られるイメージでゆっくり体を倒す。

肩こりや腰痛の原因は長時間の同一姿勢以外にも、エアコンによる冷えや緊張・ストレスなどもあります。また、狭心症や心筋梗塞、胃潰瘍、視力に合わないメガネの着用、噛み合わせが悪いなど病気が原因のこともあります。さらに、肩こりが原因で頭痛や吐き気を起こすこともあります。思わぬ病気が隠れている事がありますので、症状が続く時やひどい時は「ただの肩こり(腰痛)」と過信せず病院を受診してください。

さらに詳しい情報をお知りになりたい方は、いつでもお問い合わせください。保健センターでは、今後も皆さまに役立つ情報を発信していきたいと考えています。