

医療最前線

オフィスライフを快適にする 自己管理テクニク【腰痛予防編】



理学療法士 岡野 健太郎

腰痛は、成人であれば誰もが経験したことのある症状の一つです。世界保健機関(WHO)は世界の腰痛患者数が6億人を超えたことを受けて、2023年に初めて慢性腰痛に関するガイドラインを発表しました。

ガイドラインでは非外科的治療を推奨し、理学療法、投薬などと並んで「知識とセルフケア戦略をサポートする教育プログラム」と明記されており、有症者が自ら腰痛の予防・改善に取り組めるよう医療従事者がサポートすることに重点が置かれています。

座りすぎの影響 オフィスワーカーの腰痛の原因の一つは長時間椅子に座っていることです。日本人の座位時間は世界でも上位に位置し、1日平均7時間座って過ごしているとされています。

座りすぎによる身体への影響は腰痛に留まらず、脳卒中やがん、糖尿病のリスクを高め、ひいては死亡率にも影響するとの報告もあり、海外では国を挙げて座りすぎ予防に取り組むところもあり

私の場合昇降式のスタンディングデスクを使用し、座位で腰に負担を感じたら立ち作業をするようにしています【写真1】。そうすることで作業効率を落とさず腰の負担を軽減できます。立った状態でも脚を開いて立ち回り、前後にしたり、台に脚を乗せたり同じ姿勢を取り続けな

しかし、集中して作業を続けていると時間が経つのを忘れ、数時間座りっぱなしということもあるでしょう。一方で腹筋の筋力低下

また、今この記事を読まれている多くの方が、椅子に座って脚を組むことがあると思いますが、脚を組むことの弊害は一般的にもよく知られていますが、実は腰痛にも影響します。

脚を組むことで骨盤が固定し、内腹斜筋と外腹斜筋といわれる腹筋があまり働かないため、疲労せずに姿勢を保てるという生理学的利点があります。脚を組むとなんとなく楽に感じるのはいった理由からですが、その一方で腹筋の筋力低下

そういつた時は、携帯電話のタイマーを使うか、座りすぎ予防アプリを活用してみると良いかもしれません。そして、腰痛予防のためにも長時間脚を組むことは避けたい方が良いでしょう。【写真2】はオフィスで座ったままできるストレッチ

私の場合は昇降式のスタンディングデスクを使用し、座位で腰に負担を感じたら立ち作業をするようにしています【写真1】。そうすることで作業効率を落とさず腰の負担を軽減できます。立った状態でも脚を開いて立ち回り、前後にしたり、台に脚を乗せたり同じ姿勢を取り続けな

しかし、集中して作業を続けていると時間が経つのを忘れ、数時間座りっぱなしということもあるでしょう。一方で腹筋の筋力低下

また、今この記事を読まれている多くの方が、椅子に座って脚を組むことがあると思いますが、脚を組むことの弊害は一般的にもよく知られていますが、実は腰痛にも影響します。

脚を組むことで骨盤が固定し、内腹斜筋と外腹斜筋といわれる腹筋があまり働かないため、疲労せずに姿勢を保てるという生理学的利点があります。脚を組むとなんとなく楽に感じるのはいった理由からですが、その一方で腹筋の筋力低下

そういつた時は、携帯電話のタイマーを使うか、座りすぎ予防アプリを活用してみると良いかもしれません。そして、腰痛予防のためにも長時間脚を組むことは避けたい方が良いでしょう。【写真2】はオフィスで座ったままできるストレッチ

私の場合は昇降式のスタンディングデスクを使用し、座位で腰に負担を感じたら立ち作業をするようにしています【写真1】。そうすることで作業効率を落とさず腰の負担を軽減できます。立った状態でも脚を開いて立ち回り、前後にしたり、台に脚を乗せたり同じ姿勢を取り続けな

しかし、集中して作業を続けていると時間が経つのを忘れ、数時間座りっぱなしということもあるでしょう。一方で腹筋の筋力低下

また、今この記事を読まれている多くの方が、椅子に座って脚を組むことがあると思いますが、脚を組むことの弊害は一般的にもよく知られていますが、実は腰痛にも影響します。

脚を組むことで骨盤が固定し、内腹斜筋と外腹斜筋といわれる腹筋があまり働かないため、疲労せずに姿勢を保てるという生理学的利点があります。脚を組むとなんとなく楽に感じるのはいった理由からですが、その一方で腹筋の筋力低下

【写真1】オフィスでの座りすぎの対策



スタンディングデスクの使用 台に脚を乗せて姿勢を変える

【写真2】座ったままできるストレッチ



脚を4の字に組んで前屈みになる。お尻の筋肉が伸びるのを感じる

（梶川病院（広島市西區天満町）理学療法士 岡野健太郎）