

# デスクワークでお疲れの方は 鍼灸院・整骨院へ

施術所  
コラム

〈11〉

デスクワークでの肩こりや腰痛は、挫傷や捻挫の可能性  
があります。

正しい座姿勢とは、足の裏を床に付き、腰、肘、膝を  
90度に曲げた状態が理想的とされています。

しかし、この正しい姿勢で作業しようにも恐らく10分  
以上はもたないでしょう。そもそも、座位そのものの作業  
が身体にとって負担が大きいと認識がされていません。

病気をしたあとの職場復帰などで軽作業として、デスク  
ワークなどを割り当てられるのもそのためですが、実は座  
業そのものは腰には負担が大きいのです。座位では立位と  
比べて重心線がずれて、椎間板内圧が上昇します。椎間板に  
はほとんど血管がなく、長い座業で凹んだ椎間板は膨らむ  
時にまわりから水分を吸収して正常な形にもどるのですが、あまりにも長い間  
椎間板を扁平状態にしたままだと薄く硬く変形してしまうのです（低反発マク  
ラみたいなものですね）。座業の多い人に椎間板ヘルニアが多い所以です。

ですから、座位を続けることそのものが腰痛を引き起こし、しかも静止状態  
でいることそのものが、肩や腰を痛める原因となっていることが多いです。

かといって、正しい姿勢で作業すれば肩こり、腰痛にならないわけではあ  
りません。何より作業中は出来るだけ身体を動かすことです。立ち上がって移  
動することが一番いいのですが、それができなければ頻繁  
にからだを動かすようにします。いろいろな姿勢に変え  
ることで一箇所にかかる負荷を分散することがベターで  
す。

どんな症状でもまずは気軽に治療院へご相談ください。

