

## コンテンツ

### 姿勢と肩こり・腰痛

1. はじめに
2. 肩こり・腰痛チェックシート
3. 肩こり・腰痛の簡単なお話
4. 姿勢改善のためのエクササイズ
5. 日常生活で気をつけること
6. まとめ

### 肩こりと腰痛への関心

#### はじめに

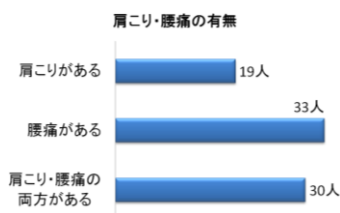
病气やけが等で自覚症状のある者(有訴者)の率

		1位	2位		1位	2位
2001年	男性	腰痛	肩こり	女性	肩こり	腰痛
2004年		腰痛	肩こり		肩こり	腰痛
2007年		腰痛	肩こり		肩こり	腰痛
2010年		腰痛	肩こり		肩こり	腰痛

(厚生労働省国民生活基礎調査より)

### 肩こりと腰痛への関心

◆ 事前アンケート結果からは・・・



どのようなときに肩こりや腰痛を感じる？

【肩こり】  
パソコン  
同じ姿勢を長時間

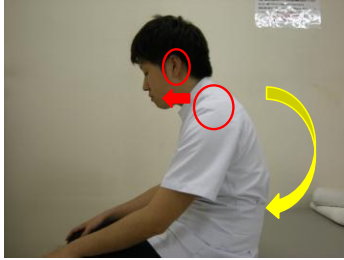
【腰痛】  
デスクワーク  
長時間の立ち仕事  
家事

【両方】  
長時間の立ち仕事  
パソコン  
家事

### 肩こり・腰痛チェックシート

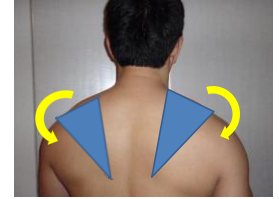
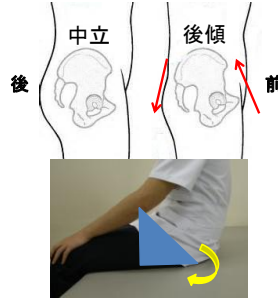
### チェックシート

1. 耳が肩より前にある      2. 背中が丸い



### チェックシート

3. 骨盤が後ろに傾いている      4. なで肩である



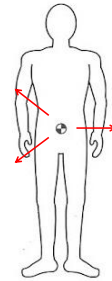
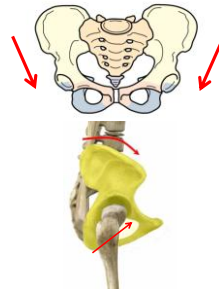
### チェックシート

5. バンザイをしても十分に腕が挙がらない      6. 腕をつけた状態から上に挙げられない



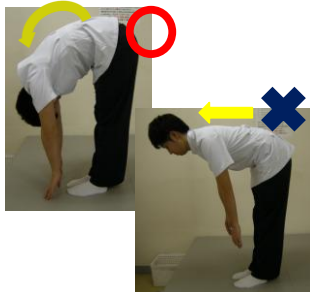
### チェックシート

7. 骨盤が前後左右に傾いている      8. 重心位置に偏りがある



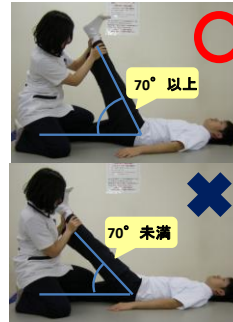
### チェックシート

9. 立位体前屈をした際に背骨が滑らかに曲がらない      10. 腰に置いたタオルを上手につぶせない



### チェックシート

11. 股関節が硬い      12. 呼吸が浅い



①30秒間の呼吸の回数を測ります。  
 ②30秒間の呼吸の回数を2倍します。

**正常呼吸回数**  
 12~20回/分

これより回数が多い場合は呼吸が浅い

### チェックシート

13.家事などで前かがみの姿勢になることが多い



14.座りっぱなし、立ちっぱなしが多い



### チェックシート

15.日頃から運動(体操)をしていない



16.ストレスや怒りを感じるが多い



### チェックシート 結果

1・2・3・4・5・6・12・14・15・16

のチェックの数が多いほど、**肩こりの危険**



7・8・9・10・11・13・14・15・16

のチェックの数が多いほど、**腰痛の危険**



### 肩こり、腰痛の簡単な説明

### 日常でよく見る悪い姿勢～座位～



パソコン作業

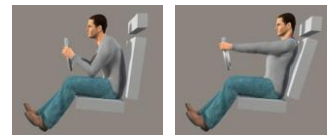


読書

### 日常でよく見る悪い姿勢～座位～



編み物



車の運転

### 日常でよく見る悪い姿勢～立位～



台所仕事

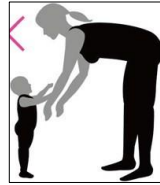


掃除機



掃き掃除

### 日常でよく見る悪い姿勢～立位～



子や孫の世話

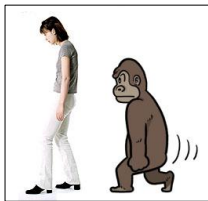


洗濯物干し



洗顔

### 日常でよく見る悪い姿勢～歩行～



背中曲った歩き方



腰の反った歩き方

### 日常でよく見る悪い姿勢～中腰～



庭の草むしり



風呂の掃除

### 日常でよく見る悪い姿勢～臥位～



枕の高さ

テレビを観る



### 悪い姿勢と肩こり・腰痛



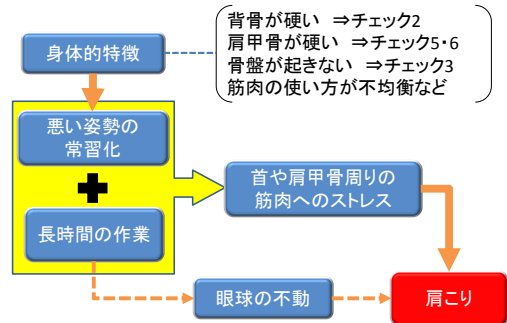
肩こりになりやすい？



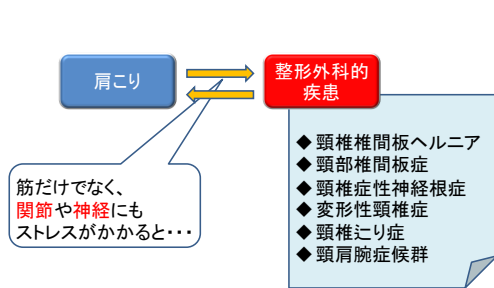
### 悪い姿勢と肩こり・腰痛



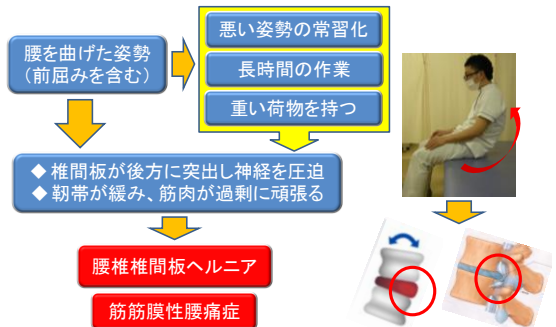
### 姿勢が体に及ぼす影響～肩こり～



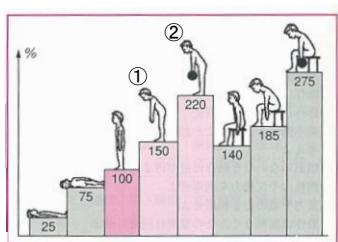
### 姿勢が体に及ぼす影響～肩こり～



### 姿勢が体に及ぼす影響～腰痛～



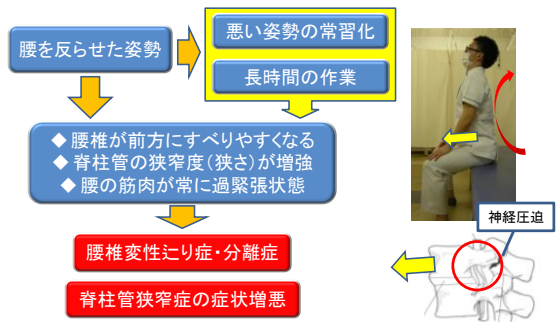
### 姿勢が体に及ぼす影響～腰痛～



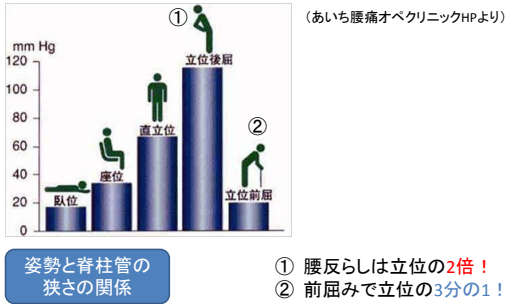
姿勢により椎間板にかかる圧力の違い

- ① 前屈みは立位の1.5倍!
- ② 中腰で荷物を持つと2倍以上!

### 姿勢が体に及ぼす影響～腰痛～



## 姿勢が体に及ぼす影響～腰痛～



..ちょっとここで一休み♪

○同じ姿勢を取り続けることも筋肉や関節を硬くしてしまいます。

○20～30分に1回は姿勢を変えたり、体を動かしたりしましょう。



## エクササイズ

## 運動を行うポイント！！

- **無理**に行わないこと！！  
(痛みの有無、過剰な運動・回数、体調)
- **動くことを目的にしない！！**
- **呼吸**に伴い、**リラックス**した運動を行う！  
つまり！！
- ⇒ **努力をしない**で行っていけるようにする

## 肩甲骨を動かしてみよう！

肩甲骨って..? こんな事をよく聞く..?

この部分

骨の模型

• 肩凝りの人は肩甲骨の動きが少ない  
⇒ 動かせれば肩凝りが解消される!?

本当に治るのかな..

ずばり！！  
絶対に治るとは言えない！

## このように運動を行っていませんか？

肩甲骨を動かすって..

肩甲骨を動かす事だけを考える

頭が前に出してしまう

肩甲骨が浮き出る

肩の力が入り過ぎる

肩凝りにとって、良くない姿勢・動きが生まれる

考えて行う必要がある！

### このように運動を行えますか!?

肩甲骨を動かさずって..

### 骨盤を動かしてみよう!

骨盤って..?

こんな事をよく聞く..?

### このように運動を行っていませんか!?

骨盤を動かさずって..

### このように運動を行えますか!?

骨盤を動かさずって..

考えると難しい...



=> 運動を続けていく事が大変...

どのようにして行っていくか!?

呼吸に合わせて、ゆっくりと運動を行っていく!!  
=> **身体をつなげていく**

まずは体感してみましょう!!

### 全身の繋がりを意識してみよう!!

これらを踏まえて、  
体操を行っていきましょう！

- **身体**のつながりを意識して行っていきましょう！
- **肩凝り**や**腰痛**の軽減、予防のための体操ですので、少しずつ行いましょう！

例として… チェックシート  
No. 1.7.14

⇒ チェックシートに対応させて、体操を提案しましたので参考にして下さい！！

頭・顔面のマッサージをしよう！



頭のマッサージ



額のマッサージ

頭（特に後頭部・頭頂部）や額を手で軽くほぐしましょう

頭・顔面のマッサージをしよう！



ほほのマッサージ



下あごのマッサージ

ほほや下あごの皮膚を手で軽くほぐしましょう

口やあごの運動をしよう！！

No. 1



口を開く運動



あごの運動

手であごを支えながら、口を開いたり、あごを左右に動かしましょう

眼球の運動をしよう！

No. 5.6



まぶたをほぐしながら、眼球を転がすようにゆっくりと動かしましょう

鼻呼吸しながら、首を動かそう！

No. 2



片方の鼻をおさえて、鼻からゆっくりと息を吸いながら、首を軽く回しましょう



深呼吸を行ってみよう！

鼻から吸って

口から吐いて

No. 1~16

ポイント！  
左右の座骨を近づけるように、息を吐きましょう

鼻から吸って、口からゆっくりと吐きながらすこずつ下腹をへこまして下さい

座面・床を意識して体を動かそう！

No. 8,13

軽く、体を前後にゆっくりと揺らしてみよう

座骨・足底でしっかりと座面・床を接地させて、ゆっくりと呼吸を行いましょ

座面・床を意識して骨盤を動かそう！

No. 7

腕の力を抜いて、肩を左右にゆっくりと動かしてみよう

座骨・足底を座面・床から浮かさないようにして、骨盤を左右にゆっくりと傾けます

肩甲骨を動かしてみよう！

No. 4,5,6

鼻から吸って

口から吐いて

筋肉を固くしない

ハリを感じない

筋肉を固くしない

腕の力を出来るだけ抜いて、肩甲骨をゆっくりと動かしていきます

背骨全体を動かしてみよう！

No. 3,9

口から吐いて

鼻から吸って

ゆっくりと呼吸をしながら、背骨・骨盤を少しずつ動かしていきます

背骨全体を動かしてみよう！

No. 2,7,8

鼻から吸って

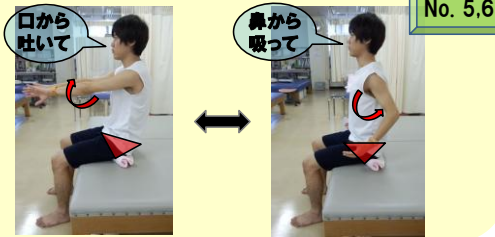
鼻から吐いて

手で軽く押して

座骨・足を床から離さない

呼吸に合わせて、ゆっくりと胸をひねっていきます(無理しない範囲で)

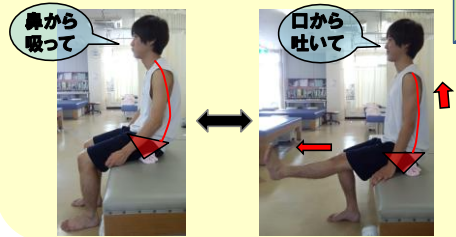
身体と肩を連動させて動かしてみよう！



No. 5.6

呼吸に合わせて、背骨・骨盤とともに、肩甲骨を動かしていきます

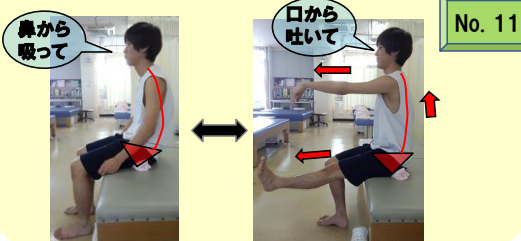
身体と腕・脚を動かしてみよう！



No. 11

呼吸に合わせて、背骨・骨盤とともに、手足を伸ばしていきます

身体と腕・脚を動かしてみよう！



No. 11

呼吸に合わせて、背骨・骨盤とともに、手足を伸ばしていきます

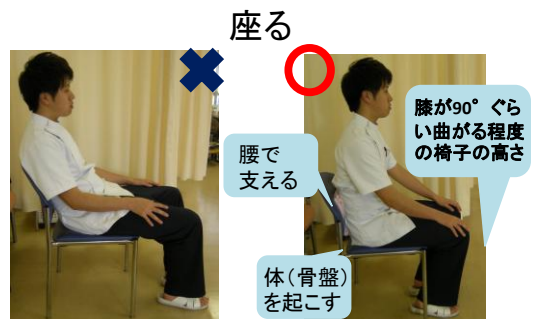
ちなみに・・・

- ◆ 腰痛の人は全国に推定で2800万人いることが、厚生労働省研究班の調査でわかった。40～60代の約4割が悩んでいた。関係学会は、一般的な治療法ごとにお勧め度をまとめた。原因不明の腰痛では、安静よりも運動が効果的で、1カ月以上続く痛みにはマッサージの効果ははっきりしなかった。ストレスなど心理的な影響も腰痛の引き金になると認定した。

(2013年3月24日付 朝日新聞デジタルより)



日常生活で気をつけること



詳しい説明は第6回セミナー「姿勢」をご参照ください。  
+坐骨を感じる座り方

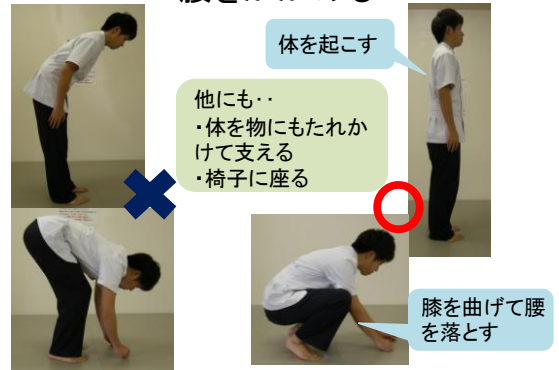
### 座るときに気を付けること

負担の少ない座り方は？  
 ～坐骨を感じて座ってみましょう～

- ①お尻の下に手を置き、坐骨を確認しましょう。
- ②手を元に戻し、坐骨が感じられる位置で座ります。



### 腰をかがめる



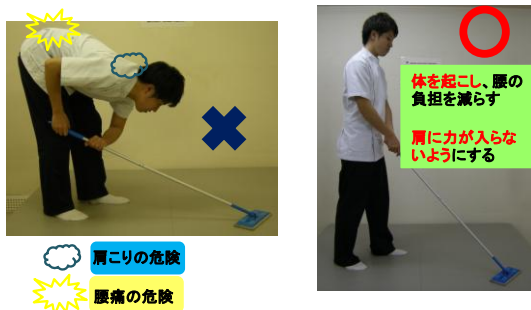
### デスクワーク



### 読書



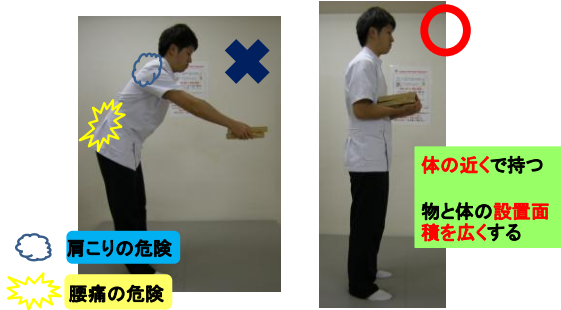
### 掃除



### 洗顔



### 重たい物を持つ



### 床の物を持つ



### 風呂掃除



### 庭いじり



### 車の運転



### 枕の高さ



## 長時間同一姿勢でいると・・・

### 実験

- ① 両手の指を引っ掛け、互いに引っ張り合う
  - ② その状態で1分間保持
  - ③ 指を伸ばしてみる
- ◆ 日常姿勢ではここまで負荷はかからないかもしれないが、持続的な姿勢保持は同一の筋肉に負担がかかり、長時間になるほど筋肉の硬さが戻りにくくなる可能性がある。

## まとめ

- 今回はチェックシートを用い、各個人の肩こり・腰痛の危険度を把握していただいた。
- 日常生活上での肩こり・腰痛になりやすい姿勢を確認し、その対処法を提示させていただいた。
- 肩こり・腰痛の軽減、予防のためにストレッチや筋トレではなく、身体つながりを意識し呼吸に合わせたエクササイズを提案させていただいた。

肩こり・腰痛の軽減、予防のためにマッサージやストレッチのみでなく、体を楽に動かしていくことでも効果は得られます。今回のセミナーを通して、皆様の日常生活での意識が変わり、肩こり・腰痛で悩まされることが少なくなれば幸いです。