



# WELLNESS LETTER

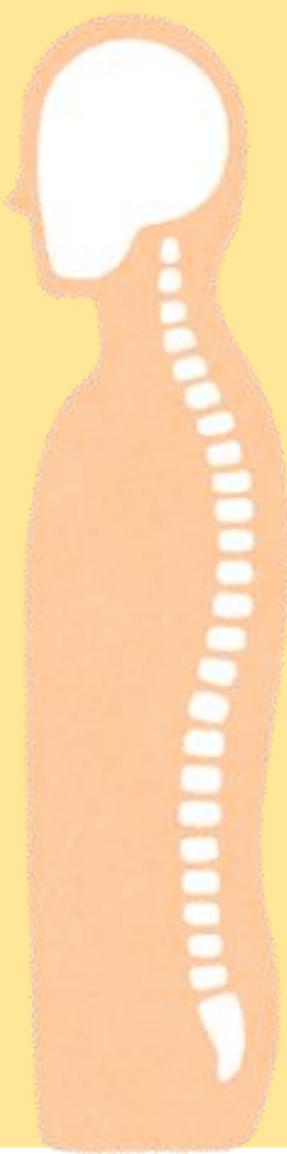
2024.9.1

## デスクワークにおける腰痛対策



長時間のデスクワークにより、腰痛に悩まされている方は多いのではないでしょうか。腰痛は生産性を低下させるだけではなく、生活の質にも影響を及ぼす可能性があります。今回は、デスクワークによる腰痛を予防し、快適な職場環境を作るための対策を紹介します。

### 腰痛の原因



デスクワークで腰痛になりやすい原因として、

- ①誤った姿勢が続くこと
  - ②長時間同じ姿勢でいること
- があげられます。

通常、背骨は図のようにSの字型のカーブを描いていますが、猫背などの悪い姿勢が続くと上半身の重みによって腰に負担がかかります。

このような状態が続くと筋肉の血流が悪くなってしまい、疲労が蓄積し、さらには肩や腰などの痛みを引き起こします。

### 姿勢チェック

正しい姿勢の基本は3つです。

- ①座骨を座面に当てて背筋を伸ばす
- ②踵まで地面に足裏までつける
- ③頭は重心をキープして頸は引く



深く座り背筋を伸ばす  
地面に足裏までつける

### 予防のポイント

#### ①ストレッチを適宜行う

長時間同じ姿勢が続くと筋肉が硬くなるため、ストレッチで柔軟性を高めることができます。



#### ②運動習慣をつける

運動不足により筋力が衰えると腰を支える力が低下し腰痛を起こしやすくなります。ウォーキングや筋トレ、水泳などがおすすめです



#### ③腰に負荷のかかる動作を避ける

腰を急に動かすとぎっくり腰が起こる恐れがあります。ひねりなど無理な動きはしないようにしましょう。

