

# リハビリ通信 Vol.2

令和2年6月発行  ゆたかクリニック YUTAKA CLINIC

在宅ワークや外出自粛で日々の活動量が減っていませんか？  
腰や首が痛くなっていませんか？  
腰や首の痛みは姿勢の影響を受けやすいと言われています。  
今回は座り仕事で起こる腰や首の痛みの原因について考えてみました。

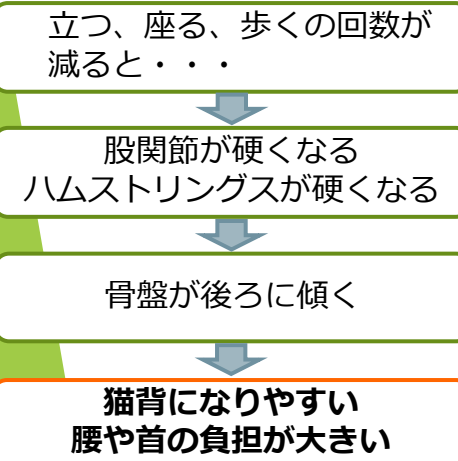
## 👉 Topic1 : どちらが腰にくる？【立ち仕事VS座り仕事】



そもそも・・・  
座っている姿勢は腰に負担が大きい

立っている方が負担が大きいと思っていたのに・・・。  
驚きですね!!  
座り姿勢で猫背になると、お腹周りの筋力が弱くなるという研究報告もあります。 ガ～ン

## 👉 Topic2 : 長時間の座り仕事で腰や首が痛くなるワケ



余談ですが・・・  
7cm頭が前にでるだけで、首の骨には12kgも負担が大きくなるんですよ!!  
そりゃ痛いわ・・・。

硬くなった体は意識だけでは治すことは難しいですね。  
だから元の姿勢に戻りやすく腰も首も痛くなるわけですね

## 座り仕事へのリハビリ処方せん

- ①まずは動くことが大事→例えば1時間に1度はチョコチョコ運動をしよう
- ②姿勢が大事→良い姿勢には体の柔らかさが必要  
気持ちも体もしなやかに美しく

## 柔軟性チェック！1つでも当てはまると硬い？

- : 立った状態から前屈して床に指先がつかない
- : 長座をして膝が伸びきらない
- : 椅子に座っているとき、猫背になりやすい  
背中を伸ばしにくい
- : 背もたれがないと、長時間座ってられない
- : 座っているときに、がに股になりやすい
- : 体育座りで膝を抱きかかえると、太ももが胸につかない

## ハムストリングスのストレッチのポイント \*ハムストリングス：ふともも裏側の筋肉

### 知るだけで効果が全く違う！ プロが教えるストレッチのコツ！



#### 【フォーム】

- ①背中を伸ばし、**骨盤を起こす!**  
これを守るだけで、伸び方が全く違います!
- ②そのまま、おへそを前に出すように体を前に倒します。  
つま先を触りにいくのではなく、背中が丸まらないように体を前に倒すことが大切です。

【強度】 じ～んわりと伸びるくらい (ギュツとはだめです)

【時間】 1回30秒から60秒、3-4セット(合計2分以上となるように)

【ワンポイント】 心を穏やかに。そしてが伸びる感覚を感じましょう。これがイメージ出来ると効果がきつと変わります。