

## 肩がこっていませんか？それはパソコンを使う姿勢が原因かも

「しつこい肩こりや腰痛はパソコンが原因かしら？」と思っている方が多いようです。  
パソコンの使用環境を見直し、肩こり・腰痛を軽減、予防しましょう！

### ちょっとしたことが肩コリの原因に！

パソコンは今や仕事、プライベートで大活躍のアイテムです。「勤務時間のほとんどがパソコンを使った仕事です。」という人も珍しくなく、肩こりや首の痛み、腰痛を訴えるケースが少なくありません。

このような体の不調にお悩みの方。パソコンに向かう時の姿勢や環境を思い返してみてください。パソコン使用時のちょっとしたことが、肩こりや腰の疲労を招く要因になっているかもしれません。

「パソコンにむかう自分」を思い出し、下の項目をチェックしてみましょう！

### パソコンの姿勢・環境チェック

- 気がつくとき背中が丸まっている
- いつのまにか顔をディスプレイに近づけている
- キーボードをしっかりと見ていないとキー操作ができない
- ディスプレイに対して体が斜めを向いている。または体を捻っている
- キーボードとディスプレイの位置は体の正面に無い
- マウスが自分の手に合わない気がする
- 床に足の裏がしっかりと接地していない
- 机の下が物置になっている（箱や鞆などが置いてある）
- 机上是整理されておらず、作業スペースが狭い
- キーボードを打つ時、腕の位置が不安定。また両肩が上がっていることがある
- 椅子と机の高さが合っていない
- 頬づえをついている
- 気がつくとき足を組んでいることがある

あてはまる数が多いほど、姿勢からみる体への負担は大きいので、この数は負担の目安になります。

### イスに座るだけで筋肉は疲労する

「パソコンに向かい作業をする」という動作そのものに、様々な筋肉を疲労させる要素が含まれています。「イスに座り画面を見て、キーをたたき、マウスを操作する」という日常の業務ですが、実は複数の筋肉が同時に働き、姿勢を保つために部分的に筋肉が緊張しています。

姿勢を維持させるため、一部の筋肉に緊張した状態が続くと、血流が低下してしまい、肩こり、腰部の重だるさなどの症状につながる場合があります。

### 体を動かしてリラックス

緊張して硬くなった筋肉をリラックスさせるために、仕事の手を休めストレッチ、席を立ち少し歩くなど、身体を動かすことがポイントです。いったん座り姿勢をやめ、負担のかかった筋肉へ刺激を入れます。すると血流が改善され体が楽に感じ、リラックス効果も得られます。

正しいとされる位置に机やパソコン、イスがあり、理想的な姿勢でデスクワークをしたとしても、連日、座り姿勢を繰り返すことで、筋肉の疲労は起こります。ですから、パソコンの配置にとまなない、姿勢に無理が生じた場合の体への負担はととても大きいのです。

負担をかけた期間が長期になるほどに、慢性的な肩こりや腰の不調に悩まされる可能性が高まりますので、早めにパソコンの配置と姿勢を見直してみましょう。

### 姿勢の影響？ウエストのくびれに左右差が

■上記のチェック項目で下記に印が入った人

- ・気がつくとき背中が丸くなっている
- ・頬づえをついている
- ・足を組んで作業をしている

このような姿勢がクセになっている方は、これが後々、ボディラインにも影響を与えるかもしれません。少しずつ

つ背骨のカーブや肩甲骨の位置が変化するような筋肉の硬さが生じ、その結果、姿勢を始め首や腕を支える筋肉の負担が増えてしまうのです。

『足を組むと体が楽に感じるし落ち着く。』という方がいらっしゃいます。しかし実際は体が傾くため、姿勢を維持するための筋肉を過度に使わなくてはなりません。足を組むことが習慣になってしまうと、まっすぐ立っているつもりが、姿勢が歪んで見えてしまうことも。

さらに、骨盤・腰部の筋肉にアンバランスが生じ、ウエストのくびれの位置や角度までもが違ってしまいます。日頃の「楽な姿勢」の中には、肩こりや腰痛を起こす原因となるものが意外と多いのです。

## ディスプレイを見つめて猫背姿勢に

■上記のチェック項目で下記に印が入った人

・いつの間にか顔をディスプレイに近づけている ・キーボードをしっかりとみていないとキー操作ができない  
 仕事に集中するあまりに、ディスプレイにグッと顔が近づいていることはありませんか？また、キーボードに不慣れな場合はつつい下を向く時間が長くなりがちに。

すると、首の筋肉を過度に使わなくてはならず、首や肩こりにつながります。背中も丸く猫背姿勢になりやすいのです。

ディスプレイからは目は40センチ以上離し、視線は水平よりも少し低いくらいが理想です。しかし、現在の自分自身の体の状態（姿勢や骨格・筋肉のアンバランスなど）には差がありますので、自分の楽な位置で良いと思います。（体の状態によっては、一般的に良いとされる位置がツライと感じることもあります。）

## 机スッキリで歪まない体に

■上記のチェック項目で下記に印が入った人

・ディスプレイに対して体が斜め方向に向いている、または体を捻っている  
 ・キーボードとディスプレイの位置は体の正面にはない ・机には書類などが多く、作業スペースが狭い  
 机の上はスッキリ片付いていますか？机上の書類や小物を避けながら、窮屈な状態で、無意識のうちに疲れやすい姿勢でキーボードを操作しているかもしれません。

ディスプレイもキーボードも体の正面が望ましいです。正面にない場合、パソコン使用の度に体が捻れた位置で保持され続けることになるからです。

特に体に違和感がなかったとしても、体を捻ることで特定の筋肉ばかりを使い続けることになり、疲労が蓄積されると肩こりなどの症状となって表れることがあります。

## 手首の疲れで肩こりに

■上記のチェック項目で下記に印が入った人

- ・マウスが自分の手に合わない気がする
- ・キーボードを打つとき、腕の位置が不安定。また、両肩が上がっていることがある

手首や腕への負担から、肩周辺の筋肉を緊張させてしまうことがあります。腕は首・肩周辺の筋肉によって支持されていますので、手首にかかる負担やキーボードを打つときの腕の位置を見直すことで肩こりの予防ができます。

手首がキーボードよりも下がりがちな場合は、手首の下にタオルなどで台をつくり、楽な手の位置で作業ができると良いと思います。自分の作業に適したキーボードを外付けするのもよいでしょう。

