

ほけんだより

2025年 11月号

4000歩減でも大丈夫！テレワークで腰を守る習慣

2020年の新型コロナウイルス感染拡大を機にテレワークが広がりました。ワークライフバランスや仕事満足度が向上といった利点がある一方で、コミュニケーションの低下や運動不足、腰痛の増加などが懸念されています。調査研究によると、テレワークの日は出勤した日に比べて歩数が4,000歩も少ないことが判明しました。そこで、今日はテレワークをされる方に特に推奨したい「腰痛対策」をご紹介します。運動の秋です。涼やかな風を感じたら少し体を動かしてみませんか？



➤座りすぎは腰に大きな負担

いま、この「ほけんだより」を読んでいるあなたはどのような姿勢ですか？腰への負荷は、姿勢によって大きく変わります。長時間同じ姿勢で座り続けると、負担は更に増します。

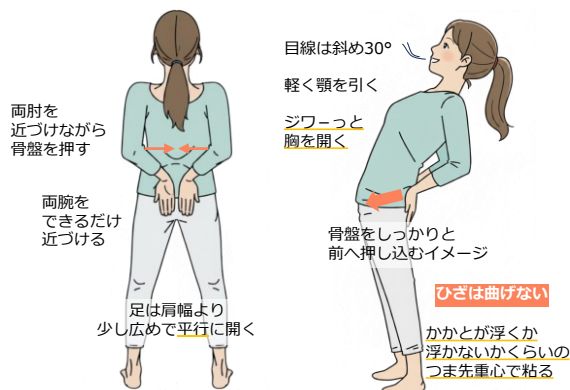
30分に1回は立ち上がる習慣を持ちましょう。体を動かすと腰痛予防だけでなく、集中力の維持向上にも繋がります。また、在宅での作業環境を整えることも重要です。ソファやベッド、こたつ等でのパソコン作業は、腰痛の原因になります。デスクワークに適した椅子や机を使いましょう。

- ・まっすぐに立った状態・・・100（とすると）
- ・姿勢を正して座った状態・・・140
- ・前傾姿勢で座った状態・・・185

➤ちょっとした工夫で在宅テレワークを快適に

- 足元** 足元のスペースが狭い所で働いていると、肩こりの原因に
→足元に物を置かず、作業時には足元にスペースを確保しましょう
- 明るさ** 作業机の上の明るさが不十分だと、肩こり・腰痛・睡眠の原因に
→天井の照明や卓上照明で手元に影ができないよう工夫しましょう
- 椅子** 椅子の高さが合わない、首や肩に負担がかかります
→足の裏全体が自然と床に届く程度の高さに調整しましょう
- ディスプレイ** 低すぎたり、目との距離が近すぎると首や肩などに痛みが出やすい
→ディスプレイの上端を目線と同じ程度の高さに合わせ、ディスプレイと目の距離は40～75cmに

➤腰痛リセット体操



腰痛がある人もない人も、座りすぎで前かがみの姿勢が続いたら、立ち上がるついでや休憩時間に腰痛リセット体操を行いましょう。

【体操の方法】

- ①足を平行に、肩幅よりやや広めに開く
- ②お尻に両手を近づけて当て、指を下に向ける
- ③あごを軽く引き、息を吐きながら骨盤を前に押し込み体を反らす。この時、つま先に体重が乗るよう意識。
- ④そのまま3秒キープ
- ⑤ゆっくり元に戻る

