

人事・労務・産業保健職担当者向けセミナー (従業員の生産性向上で人的資本経営) レポート

その場しのぎの対処より、今後良くなるための改善が大切 運動で解決！ストレス管理と不調改善

加齢とともに体に痛みが出たり、思うように動かなくなったり……。デスクワークの時間が長いと血行不良や自律神経のバランスの乱れなどにより、肩こり、首こり、腰痛などの不調が現れ、これらの不調は生産性の低下につながる。そこで、健康運動指導士、健康経営エキスパートアドバイザーの田中咲百合氏に、デスク周りでできる簡単ストレッチを教えてもらった。

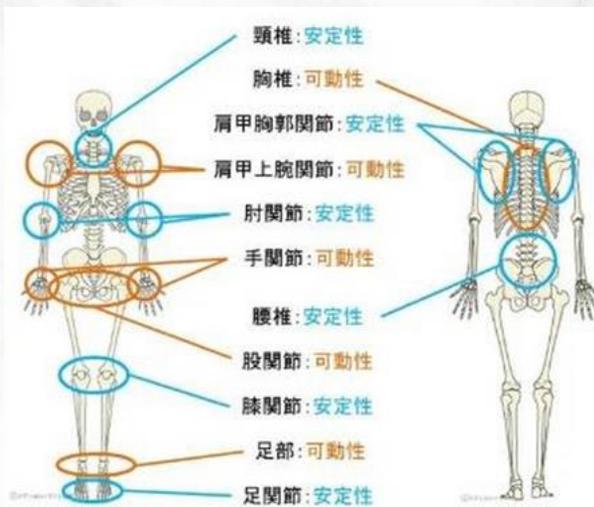


田中咲百合氏

●働く人の不調トップランキング

働く人の不調トップランキングを紹介すると、肩こり・腰痛・関節痛・眼精疲労・不眠・倦怠感・疲労となる。どんな不調か、その不調がどんな時に起こるか、その原因は……自分自身のことを知っていることが、健康管理には大事である。

肩こり、腰痛、関節痛がなぜ起こるか？まず、下記の図を見てください。



青い部分／腰や膝など安定させるべき関節で、筋肉をつけた方がいい場所。
赤い部分／スムーズに動かしたい関節。

動かしづらい部分を動かすと、その周辺が被害を受けて痛みが出る場合が多い。よく「筋トレをしています」という人がいるが、骨や関節の歪みを治さないうえハードな運動をすると、どんどん体を壊していくことになるので、まずは動かしたい関節が動いているかどうかを確認し、それが動くようになってから筋トレをしたほうがよい。

●太らないカラダになるための カラダづくり

脚には大腿四頭筋やハムストリング、お尻には大臀筋・中臀筋・小臀筋などの大きい筋肉があり、これらを使うことで代謝をアップさせる。逆に、この筋肉がなくなると代謝が落ちて太りやすくなる。また、脚の筋肉がないと、水分が下に溜まってむくみやすくなるので、しっかりと運動していきたい。

そこで、筋肉があるかないかのチェックをしてみよう。

<足腰の筋力チェック>

- ①椅子に座り、両手は胸の高さに上げ、交差させて反対側の肘を持つ。両足はこぶし1個ほど開ける。
- ②片足を半歩前に出し、出してない方の足は床につける。
- ③前に出した方の足はかかとだけを床につけて、反動をつけずに立ち上がる。
- ④これを5回続ける。反対側の足も同様に5回行う。

<姿勢保持の為の腹筋背筋筋力チェック>

- ⑤椅子に浅く座り、背もたれに寄りかかる。
- ⑥両手を斜め上に上げ、膝を曲げたまま片足ずつおへそまで上げ、空中で両足を揃える。
- ⑦その体制のまま背もたれから体を離し、30秒キープする。

これらの運動で、自分のどこの筋肉が弱いかわかる。下半身の筋肉をつけるため、階段を2段ずつ登るのも効果的。ただし前傾で登ると腰に負担がくるので、例えば頭の上に置いた本が落ちないように登ると、脚、お尻、体幹まで筋肉を使うことになって効果的がある（膝が悪い人は下りはやらない）。

<酸素と血液を回すために必要な体力チェック>

健康でいるためには、血流の勢いが大事。血流の勢いは、心臓から送られる拍出量でおおよそ測れる。自分の脈拍を30秒測って2倍にする。有酸素運動で血液を巡らせると、循環器系の疾患を防ぎ、しなやかで丈夫な血管を作る。

<動くべき関節がどのくらい動くかチェック>

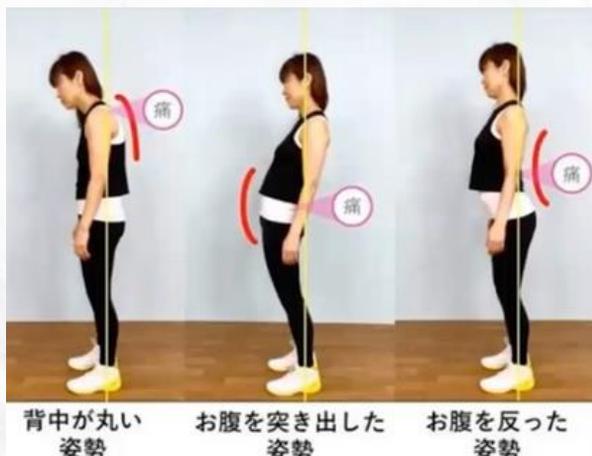
関節は神経につながっているため、関節が硬いと、転んだ時にすぐに手が出ないなど、動きが鈍くなる。

- ・胸椎（鋤骨から鳩尾ぐらいの関節）
 - ①椅子に浅く座る。両手は交差させて反対側の肘を持つ。
 - ②その腕を肩の高さまで上げ、右に体を回す。この時、正面が0時だとして、6時ぐらいまで見えたら合格。4時までだとちょっと硬い。
 - ③反対側も同じようにチェックをする。
- ・股関節
立って頭を動かさずに左右・前後に動かし、ぐるぐると回す。
- ・足首
片足ずつ、ぐるぐると回す。

関節の不調などを改善する方法はYouTubeなどにもたくさん載っているが、信用できないものが多い。一番は、整体師さんや理学療法士さんに診てもらい、トレーニングの仕方は、インストラクターに教えてもらうのがよい。

あなたの姿勢に合わせた対策法

人それぞれ姿勢が違うので、自分のタイプを知って、タイプ別の対象法を実践したい。



<背中が丸い姿勢>

デスクワークをしている人に多い姿勢で、巻き肩になっている。肩こり・首こりが起こりやすい。

- ①両手を横に広げて肩の高さまで上げ、手のひらを上に向ける。
- ②手のひらを親指側から後ろへねじりきってから、肩甲骨をよせながら両肘を曲げる。
- ③手のひらだけを下に向ける。
- ④両手の力を抜き、だらりと下へ下ろす。

<お腹が突き出した姿勢>

日本人に多い姿勢。腹筋や背筋が弱く、消化不良を起こしやすい。このタイプは、お尻の真ん中あたりが痛くなる。

- ①立って、両手は交差させて反対側の肘を持つ。
- ②息を吸いながら、両手を頭の上に上げる。
- ③右手の肘と左足の膝をつけて2秒キープ
- ④左手の肘と右足の膝をつけて2秒キープ。これを繰り返す。

<お腹を反った姿勢>

姿勢を良くしようとして、逆に反り腰になっている、ヘルニアになりやすい。

- ①机の上に左手を置き、右足の膝を曲げてお尻に近づける。
- ②その足首を右手で持ってかかとをお尻につけ、膝を後ろに引く（お尻を出さない）。
- ③逆側も同様に行う。

●ストレスからくる自律神経の乱れを改善

緊張状態が続くと交感神経が優位な状態が続き、筋肉が萎縮して肩こり、腰痛、血圧上昇、高血糖、血液粘性、免疫力低下、便秘、不眠、イライラが起こる。そこで、気分転換をして副交感神経を高めることが大事。夢中になれる趣味などがあるとよい。

簡単に緊張状態を解くには、思い切り力を入れる→抜くことで、交感神経から副交感神経へ移行できる。

- ①両手を前に出し、手を強く握りながら握りこぶしを作る。
- ②そのまま力を入れたまま肘を曲げて、握りこぶしを頭の後ろまで持ってきて、一気に脱力する。それを繰り返す。

●副交感神経モードになる首のストレッチ

副交感神経は首と尾てい骨周りがあるので、この辺りの血流を良くするとリラックスモードに。緊張した会議の後や、パソコンを長時間使った後、夜寝る前などに行うとよい。

- ①椅子に座って右側に足を開き、両手は頭の後ろで組む。
- ②左真横に上半身を倒して息を大きく吸う。
- ③その状態のまま顔を下に向け、息を吐きながら両手で頭を押し、首の裏側を伸ばす。
- ④そのまま深呼吸を続け、頭を手で押しながら上半身を前に向ける。
- ⑤上半身をゆっくり持ち上げて最初の姿勢に戻る。反対側も同じように行う。

●走るを混ぜたウォーキング

ウォーキングには血液をサラサラにしたり、活性酸素やコルチゾールなどストレスホルモンを除去する効果があるとされている。認知症やメタボの予防、高血圧、血糖値、コレステロールの正常化、セロトニン活性化、抗うつ感解消などが期待できる、薬と同じぐらいの効果があるといわれている。

しかし、ただの散歩では健康診断の数値は良くならない。健康を目的するならば、速く走らなくても、ゆっくり走るように弾み、疲れたらいつものように歩き、また弾むウォーキングを繰り返してもよい。腕は軽く曲げて、後ろにひじを引きながら大きく振る。

老廃物は体液より重いので、下半身にたまる。先にふくらはぎのストレッチをしっかりとしてからウォーキングを始めよう。