

元気に働くための

# からだのメンテナンス方法

人生80年、残りの10年が寝たきりでホントにいいの？



“健康寿命”って知ってますか？ 介護を必要とせずに元気に過ごせる期間をいいますが、平均寿命に比べ、約10年短いとされています。この10年を寝たきりにしないためにも40歳から取り組みたい、からだのメンテナンス方法を紹介します！ 氣になるところをメンテナンスして歩きingや筋トレの効果を高めましょう。



## ほぐしてUP! 『腰』が気になる人

同じ姿勢を続けたり、腰痛による安静のしすぎ（不活動）は、<sup>せきつい</sup>脊椎や<sup>こうちやく</sup>背筋などの運動器の拘直化（柔軟性のない新たな小さな傷を生じやすい組織の状態）を招き、腰痛の再発、悪化の悪循環につながります。固まった腰をストレッチで緩めて、腹筋と背筋のトレーニングで腰の機能をUPさせましょう！

### ストレッチでほぐす

#### 腰と背中ストレッチ

1回3セット ※運動前やコリを感じた時に行いましょう

- ① いすに深く腰掛けて背筋を伸ばし、足を肩幅に開き、両手は腿の上におく。
- ② 息を吐きながら床を見るように背中を前に丸めて、両手は脚に沿って下に滑らせながら、徐々に上半身を深く倒していく（20～30秒間保持）。
- ③ 両手を腿に戻し、息を吸いながら手の力を使ってゆっくり元の姿勢に戻す。

ポイント 首、腕、背中力の抜いてゆっくり呼吸をしてリラックス。

### トレーニングで機能をUP!

#### 腹筋と背筋のトレーニング

腹筋と背筋を交互に使って腰椎を安定させよう！

1セット各10回×3セット/日

- ① いすに浅く腰掛けて背筋を伸ばし、足を肩幅に開き、両腕は胸の前に交差させる。

ポイント からだを倒す時はゆっくり丁寧に行うと、さらに負荷がかかって効果的です。

- ② 息を吐きながら、背中を少し丸めつつ、背もたれの少し手前までゆっくり倒す（5～10秒間保持）。息を吸いながらゆっくり戻す。



- ③ 背筋を伸ばしたまま、息を吐きながら上半身をゆっくり倒す（5～10秒間保持）。息を吸いながらゆっくり戻す。

【参考文献】中村耕三監修「寝たきりを防ぐ！ロコモ体操」（NHK出版）、平松浩著「新しい腰痛対策Q&A21 非特異的腰痛のニューコンセプトと職場での予防法」（産業医学振興財団）

【ロコモとは】…ロコモとは運動器症候群（ロコモティブシンドローム）の略です。運動器症候群は「運動器（筋肉・骨・関節・軟骨、神経）に障害をきたし、介護が必要になる危険性が高い状態のこと」で、加齢や運動不足が主な原因となります。現在40歳以上の対象者は4,700万人と推定され、メタボリックシンドローム同様に若い頃からの運動による予防が大切です。

元気に  
働くための

# からだのメンテナンス方法



## 「座りっぱなし」になっていませんか？

デスクワークで座りっぱなしの状態から立ち上がろうとした時、膝や腰などに“こわばり”を感じる人は多いものです。これは、同じ姿勢を長く続けることで関節の血流が悪くなったり、筋肉の柔軟性が低下するためと考えられます。いざという時に動けるからだを作るには、日頃からこまめにメンテナンスしておくことが大切です。

ほぐしてUP!➡

『膝』が気になる人

膝には、歩くだけで体重の2、3倍の力が加わります。また、運動不足や加齢などで脚の筋肉が痩せてくると、衝撃を筋肉で受けとめられなくなり“痛み”の原因にもなります。長時間座り続けず、ストレッチでほぐしたり、ちょっとしたトレーニングで膝の機能をUPを図りましょう！

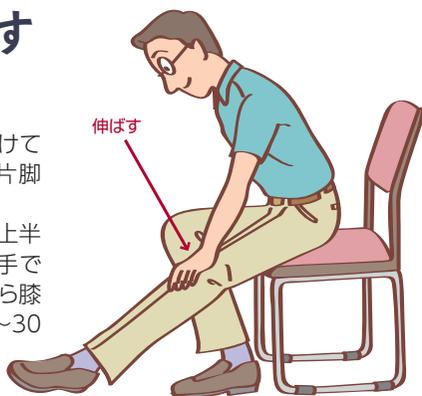
## ストレッチでほぐす

1回3セット ※長時間座ったとき、動き出す前に行いましょう。

ポイント 背筋を伸ばして行くと、しっかり膝関節を動かせます。

### 膝を伸ばす ストレッチ

- ①いすに浅く腰掛けて背筋を伸ばし、片足を前に伸ばす。
- ②息を吐きながら上半身を前に倒し、手で膝を押さえながら膝を伸ばす。(20~30秒間保持)



### 膝を曲げる ストレッチ

- ①いすに浅く腰掛ける。
- ②息を吐きながら両手で片足の膝を抱え、胸に引き寄せ膝を曲げる。(20~30秒間保持)



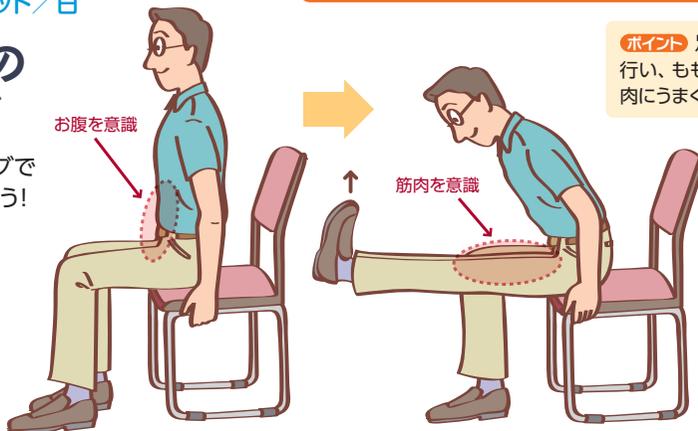
## トレーニングで機能をUP!

1セット各10回×3セット/日

### ももの前面の トレーニング

力を入れるトレーニングで膝の動きを安定させよう!

- ①いすに浅く腰掛け、お腹を意識しながら背筋を伸ばし、いすの座面をつかむ。



ポイント 足を上げる時はゆっくり丁寧に、ももの筋肉が硬くなっていけば筋肉にうまく力が入っている証拠です。

- ②片方の足首を直角に曲げ、膝をまっすぐ伸ばし、息を吐きながら少し上に持ち上げる。その時、足に力を入れやすくするため、上体を少し前に倒すこと。(5~10秒間保持) 息を吸いながらゆっくり戻す。

元気に  
働くための

# からだのメンテナンス方法



## 肩や肘に痛みはありませんか？

スポーツや家事などのちょっとした動きで肩や肘を痛めることがあります。これは運動不足や加齢によるものだけではなく、デスクワークの多い生活習慣でよくない姿勢（丸まった背中など）が続き、上半身の柔軟性が落ちることに原因があります。いざという時に動けるからだを作るには、日頃からこまめにメンテナンスしておくことが必要です。

ほぐしてUP!➡

『肩』が気になる人

1本3〜4kgもの重い腕は、<sup>きょうかく ろっこつ</sup>胸郭（肋骨や背骨）と<sup>けんこうこつ</sup>肩甲骨（背中上部の左右にある三角の骨）についている筋肉や靭帯が支えています。この胸郭の柔軟性が落ちたり形が悪くなると、肩甲骨の動きも悪くなります。この状態を知らずにスポーツなどで腕を動かすと、肩や肘に負担がかかり痛みが出ます。ストレッチ&トレーニングで機能UPを図りましょう！

## ストレッチでほぐす

### からだの側面を伸ばすストレッチ (& 肩関節もチェック)

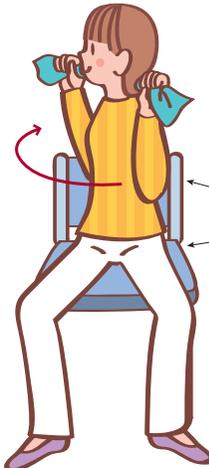


側面が伸びていることを意識  
お尻を浮かさない

イスに座って両手を頭の後ろで組み、息を吐きながら上半身を横に倒す。(20〜30秒間保持。反対側も行う)

※肩周りに引っ掛かりや、動かしにくいところがないかもチェック

### 上半身をねじるストレッチ (& 胸郭の硬さもチェック)



背筋を伸ばす  
お尻を浮かさない

イスに座ってタオルを首の後ろで肩と平行になるように持つ。(タオルがたるまないように注意)息を吐きながら後ろを見るように上半身をねじる。(20〜30秒間保持。反対側も行う)

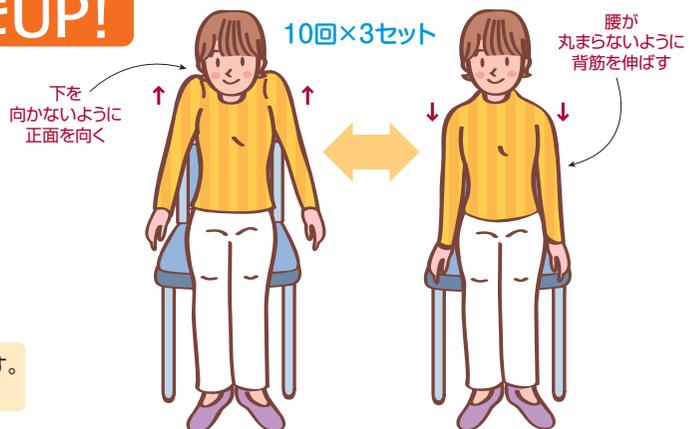
ポイント 左右均等にできていますか？ できればOK! できていない人は、柔軟性が落ちています。

## トレーニングで機能をUP!

### 肩をすくめるトレーニング

- ①イスに座って背筋を伸ばし、両肩を後ろに引いて胸を張り、息を吐きながら肩をすくめる。腕をできるだけ引き上げる。(5秒間保持)
- ②息を吐きながら、引き上げた腕を下げる。(5秒間保持)

ポイント 首から肩、背中にかけて広がる筋肉を鍛えます。息をしっかりと吐きながら行いましょう。



元気に  
働くための

# からだのメンテナンス方法

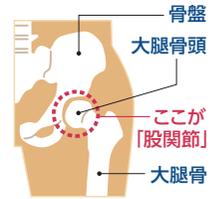


なんとなく脚が動かしにくいと感じることはありませんか？

立つ、座る、しゃがむ、歩く、走るなど日常の動作をつかさどっているのは、脚の付け根にあたる「股関節」です。特に日頃から座る時間が長い人は、常に股関節周りの腱が縮んだ状態になっているため、動く時の姿勢が崩れやすく、動きにくくなったり、腰や膝への負担も大きくなります。股関節の柔軟性を高めて動きやすいからだを作りましょう。

## ほぐしてUP! 『股関節』が気になる人

股関節は、骨盤の両脇のくぼみのソケットに大腿骨の丸い先端(大腿骨頭)がはまり込むような形になっています。球状であることからあらゆる方向に動かすことができます。股関節がきちんと動くと腰や背中との連動がうまくいき、動作がスムーズになります。しかし、座りっぱなしが続くと股関節周りの腱や筋肉が硬くなり、動きが制限されるだけでなく腰や膝の痛みの原因にもなるため、日頃から意識して股関節を動かす必要があります。



## ストレッチでほぐす

### 股関節を開く ストレッチ

**ポイント** 足の開き具合や腰を落とす深さを変えて、気持ちよく伸びるところを探しましょう。

足を肩幅より大きく開いて立ち両手を膝にあて、腰を落とす。右手を伸ばしながら右肩を内側に入れ、太ももの内側を伸ばす。(20~30秒間保持。反対側も行う)



### 太ももの付け根の ストレッチ

背筋を伸ばして立ち、両手で椅子の背を持ち片足を大きく後ろに引く。腰を落としながら太ももの付け根の前面を伸ばす。(20~30秒間保持。反対側も行う)

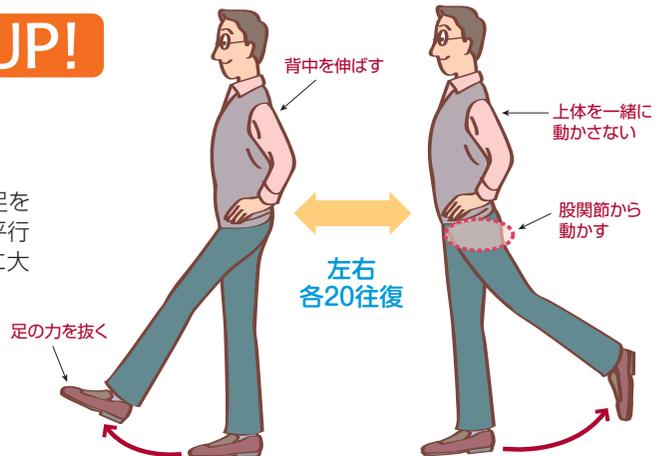


## トレーニングで機能をUP!

### 股関節の振り子運動

両足を腰幅より少し小さめに開いてまっすぐ立ち、片足を床から少し浮かせる。腰が傾かないように骨盤を床と平行にし、浮かせた足から力を抜き、振り子のように前後に大きく動かす。

**ポイント** 上体をまっすぐ安定させることを意識して、股関節から動かしてみましょう。



元気に  
働くための

# からだのメンテナンス方法



## 作業姿勢の癖を知って、からだをメンテナンスしましょう。

仕事の疲れ、そのままにいませんか？ 仕事での作業姿勢は毎日繰り返されるため、知らず知らずのうちに肩や腰に負担を蓄積させます。そこで、疲れが痛みに変わる前にストレッチでからだをほぐし、エクササイズで疲れにくいからだをつくりましょう。

ほぐしてUP!➔

## 『座り仕事』の人

PC画面をのぞき込む「猫背姿勢」など、肩が前に入る「内向き姿勢」が長時間続くと、首や肩甲骨回り、背中や腰の筋肉が張りやすくなります。また「猫背姿勢」で背骨のカーブが崩れ、腰痛が起きやすくなると思われます。座り作業が続いたら、こわばった筋肉をほぐして、背骨のカーブを整えるエクササイズを実施してみましょう。

## ストレッチでほぐす

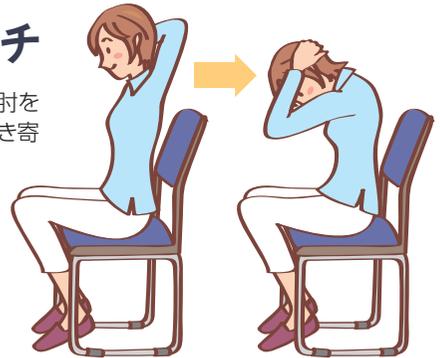
### 背中 の ストレッチ

両腕で輪をつくり、腕は前方、背中は後方に引っ張り合い、背中の上部(肩甲骨周辺)を広げる。(10秒間保持)



### 首のストレッチ

- ①両腕を頭の後ろに組み、肘を後ろに引いて肩甲骨を引き寄せる。(3秒保持)
  - ②ゆっくり腕を前方に移動させ、肩甲骨を開きながら首の後ろを伸ばす。(3秒保持)
- (①②の順で5回繰り返す)



**ポイント** 座った時、頭、背骨、骨盤が真っすぐになるようにしましょう。腰をしっかり反らした後、少し戻したぐらいの状態が良い座り姿勢です。

## トレーニングで機能をUP!

### 腹筋の強化(下腹部)

《準備》イスに浅く腰掛け、イスの背もたれに少し寄りかかり、座面を握る

3秒かけて  
ゆっくり膝を上げる

顎を引いて  
顔と膝を近づける

繰り返す

3秒かけてゆっくり  
膝を下げる

戻した時足は  
床に着けない

10回1セット  
1日2~3セット  
※息を止めない  
ように注意



### 腰反らし

前かがみの姿勢が続いたら、背骨のカーブを戻すことを意識して腰を反らしてみよう。

膝を伸ばす

足を軽く開き、ゆっくり息を吐きながら上体を最大限に反らして3秒間保持する。(1~2回)



【参考文献】 松平浩著「新しい腰痛対策Q&A21 非特異的腰痛のニューコンセプトと職域での予防法」(公益財団法人産業医学振興財団)  
【発見! あなたの健康プラン-新版 働く人の健康づくり】(中央労働災害防止協会発行)

▶ 次回は「立ち仕事の人」について紹介します!

元気に  
働くための

# からだのメンテナンス方法



からだの使い方の癖を知って、メンテナンスしましょう。

日頃の疲れ、そのままにいませんか？生活パターンが決まっていると、毎日のからだの使い方も決まってきます。立つことが多かったり、座ったまま過ごすことが多いと、知らず知らずのうちに肩や腰に負担を蓄積させます。そこで、疲れが痛みに変わる前にストレッチでからだをほぐし、エクササイズで疲れにくいからだをつくりましょう。

## ほぐしてUP! 『立っていること』が多い人

立っている時間が長い人は、からだの前側と後ろ側の筋肉のバランスが崩れやすいため、腰に負担のかかる『反り腰』になる傾向にあります。また、片足に体重をかける癖がある人は、お尻の筋肉で上半身を支えようとするため、お尻から背中にかけての筋肉がこわばります。立つ動作が続いたら、疲れた筋肉をほぐして、姿勢を整えるエクササイズを実施してみましょう。

### ストレッチでほぐす

#### からだの後ろ側を伸ばすストレッチ

腰の張りや疲れを感じたら、やってみよう！

##### しゃがみ込むバージョン

足を開いて、なるべくかかとを床につけたまま、息を吐きながらゆっくりしゃがみ込む。背中を丸めて上半身を足の間に倒す。おへそをのぞくように15秒保持する。(1、2回)



##### イスを使ったバージョン

息を吐きながらゆっくり背中を丸めて上半身を足の間に倒す。床を見ながら15秒保持する。(1、2回)



**ポイント** 背中をしっかり丸めて、腰とお尻が伸びるのを感じましょう。背中を丸める角度を少しずつ変えながら、気持ちよく伸びる位置を探しましょう。

### 体幹の強化

正しい姿勢を維持するために、体幹を鍛えて上半身を安定させよう！

##### 机を使ったバージョン

上半身を90度前に倒し、左手と右足を床と水平に上げる。10~15秒間保持する。(反対側も行う)

※壁を支えに使っても安全に行えます。

**ポイント** このポーズは上げた手足の指先を遠くにしっかり伸ばすイメージで行うと、お腹に力が入りやすくなります。



## トレーニングで機能をUP!

元気に  
働くための

# からだのメンテナンス方法



からだの使い方の癖を知ってメンテナンスしましょう。

日頃の疲れ、そのままにいませんか？生活パターンが決まっていると、毎日からだの使い方も決まってきます。立つことが多かったり、座ったまま過ごすことが多いと、知らず知らずのうちに肩や腰に負担を蓄積させます。そこで、疲れが痛みに変わる前にストレッチでからだをほぐし、エクササイズで疲れにくいからだをつくりましょう。

ほぐしてUP!➡

『目を使うこと』が多い人

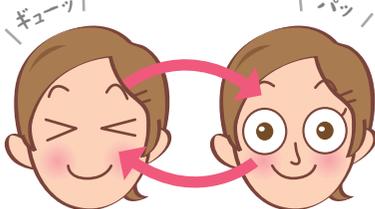
PCやスマホの利用などで目を使うことが増えていますが、「肩こり」や「頭痛」などを感じている人も多いのではないのでしょうか。特にディスプレイの画面に多く使われているブルーライトは、「まぶしさ」や「文字のにじみ」に特徴があるため、目を疲労させます。目の疲労は顔の筋肉を緊張させ、首から肩の緊張にもつながります。目の使い過ぎによる「肩こり」「頭痛」を感じたら、目からしっかりほぐしましょう。

## ストレッチでほぐす

## 顔と目の動きを調整する筋肉をストレッチ

### ①顔の筋肉のリラクス

グューツと力いっぱい目を閉じて  
パツと開く  
(何回かくり返す)



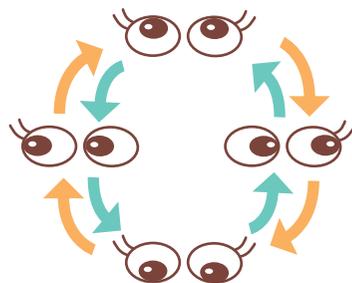
### ②目の周りをほぐす

手を軽く握り、親指の腹をこめかみに  
あてる。人差し指の第2関節で目の周  
りの骨の縁をなぞるようにマッサージ



### ③目を動かす筋肉をリラクス

顔を正面に向けたまま、  
上、右、下、左と目だけを大きく動かす  
(左右2、3回ずつ回す)



**ポイント** ①と③は力いっぱい大きく動かすと疲れた筋肉を刺激して緩みやすくなります。  
②は気持ち良いと感じる強さでマッサージ。眼球を圧迫しないように注意しましょう。

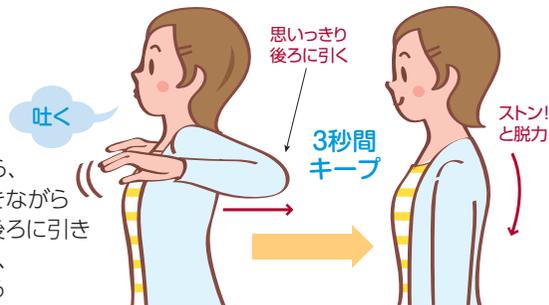
## 背中運動

猫背になって固まった背中  
を動かしながら、正しい  
姿勢に整えよう!

①胸を張って肘を  
肩の高さに上げ、  
その位置から肘を  
後ろに30回引く



②30回終わったら、  
最後に息を吐きながら  
肘を限界まで後ろに引き  
3秒間キープし、  
一気に脱力する



**ポイント** ①で背中をほぐしながら温めます。②思いっきり後ろに引くことで、余計な力が抜けた姿勢になります。

## トレーニングで機能をUP!

元気に  
働くための

# からだのメンテナンス方法



からだの使い方の癖を知ってメンテナンスしましょう。

日頃の疲れ、そのままにいませんか？ 明日に備えて早く眠りたいのになかなか眠れない。頭は冴えてくるし気持ちも焦る。忙しい状態が続くとからだは緊張状態になり、力が入りやすくなります。“眠りにくいな”と感じた時は、からだをほぐしてリラックスさせると効果的です。しっかり眠って疲れにくいからだをつくりましょう。

ほぐしてUP! →

『寝つき』が悪い人

睡眠が不足すると、からだの疲れだけでなく集中力や注意力が低下したり、体調を崩しやすくなります。自律神経が乱れ、夜になっても副交感神経が優位にならない状態が続いていることが寝つきの悪い原因です。からだをゆるめてリラックスすることで副交感神経を優位にすることができます。

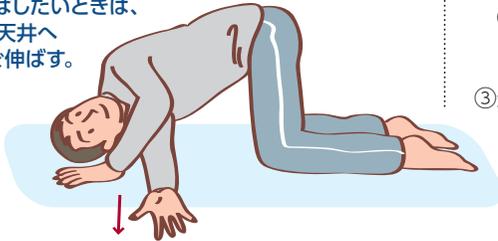
ストレッチでほぐす

寝る直前に布団の上でやってみよう!

## 背中上部のストレッチ (ねじりのポーズ)

- ①四つんばいになり、右手を左手の下にすべらせて、上半身をひねっていく。
- ②頭、右肩、右腕全体を床につけて、右の肩甲骨周りが伸びるのを感じながら行う。(反対側も行う)

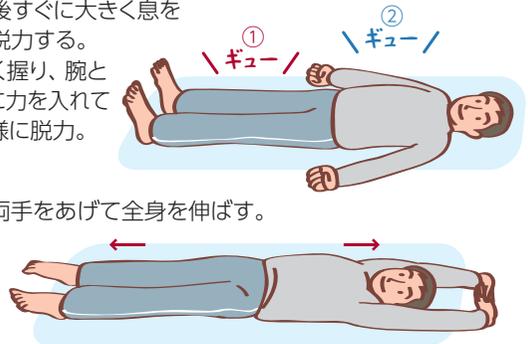
※より伸ばしたいときは、  
左手を天井へ  
まっすぐ伸ばす。



## 漸進的筋弛緩法

下半身、上半身の順に行います。

- ①足先、ふくらはぎ、太ももにグューと力を入れて5秒保持。保持の後すぐに大きく息を吐いて脱力する。
- ②手を軽く握り、腕と上半身に力を入れて①と同様に脱力。
- ③最後に両手をあげて全身を伸ばす。



**ポイント** 寝る直前に行うことでからだのゆるみリラックスできます。力を抜きたい時は、先に力を入れてから脱力するとよりゆるみます。

## 丹田呼吸法

ゆっくり大きく呼吸することで心とからだを調べていきましょう。疲れた時、イライラした時、緊張をほぐしたい時など、いつでも手軽にできる方法です。

- ①姿勢を正し、丹田(おへその下あたり)に両手を当てる。
- ②鼻または口から息を吐き、お腹をへこませます。(5秒)
- ③吐き終わるところで、一瞬おしりを締め、ゆるめながら息をスッと吸う。(3秒)

※「5秒で吐いて3秒で吸う」を8回繰り返す。

**ポイント** 大事なことは「正しい姿勢」と「深く腹式呼吸で吐く」こと。丹田を意識することでお腹を動かしやすくなります。

## トレーニングで機能をUP!

