Kenbi Garden
健美ガーデンゆうダイモニア
2025年06月25日 発行
監修 松川真実

健康経営通信 第8号

同じ姿勢を続けることによる体への悪影響とその対策

今回は、仕事を頑張る皆様への応援と注意喚起のコラムです。

このコラムをお読みの皆様の中には、事務職や、SEなど座りっぱなしのお仕事、もしくは立ちっぱなしで同じ動きを続けるようなお仕事の方も多いのではと思います。1日8時間労働するわけですが、皆様、ずっと同じ姿勢になっていませんか？同じ姿勢を続けることは実は体にとっては大きな負担となっていることがあります。

同じ姿勢を続けることによる筋肉への影響

①筋肉の緊張と硬直
長時間同じ姿勢を続けると、特定の筋肉が持続的に緊張した状態になります。この緊張が蓄積すると筋肉は硬直しやすくなり、柔軟性が低下します。
例えば、デスクワークでは首や肩、背中の筋肉が過剰に緊張しやすく、「肩こり」や「首の痛み」を引き起こす原因となります。
猫背や巻き型の原因でもありますね！

②血流の悪化
そもそも筋肉のメインの役割は血流の促進です。
その筋肉が硬直すると血管が圧迫され、血流が悪化します。これにより、筋肉への酸素や栄養の供給が不足し、老廃物の排出も滞ります。
その結果、疲労感が強くなり、筋肉痛や不快感が慢性的に現れることがあります。
頭痛が頻発したり、疲れが取れないのもこれが原因です！

③筋肉のアンバランス
同じ姿勢を続けることで、一部の筋肉だけが酷使される一方で、他の筋肉はほとんど使われない状態が続きます。
これにより、筋肉のバランスが崩れ、姿勢不良や関節の動きの制限を引き起こすことがあります。
ちなみに私のジムのお客様でSE職の方は皆様パソコンが2画面で右側に画面を置いている影響で肩が右肩下がりです。

④痛みや炎症の発生
筋肉の硬直やアンバランスが進むと、関節や神経にも影響を及ぼします。腰痛や肩関節周囲炎（四十肩・五十肩）など、さまざまな痛みの原因になる可能性があります。

悪影響を防ぐために気を付けること

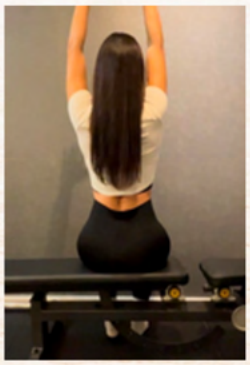
◎定期的な体勢変更
長時間座り続ける場合でも、30分から1時間ごとに立ち上がって体を動かしましょう。たとえば、立ってストレッチをする、軽く歩くなどの小さな動きでも、筋肉の緊張を和らげ血流を促進します。

◎正しい姿勢を心がける
日常的に正しい姿勢を保つ意識を持つことが大切です。座る際は、坐骨で座り、背筋を伸ばし、両足を床にしっかりつけることを意識してください。スマートフォンを操作する際は、画面を目線の高さに上げ、首を過度に曲げないように心がけましょう。

◎ストレッチとエクササイズの習慣化
特に硬直しやすい筋肉をターゲットにしたストレッチを取り入れましょう。肩や首をゆっくり回す、背中を反らす動作は簡単で効果的です。また、筋力をバランスよく維持するために全身のエクササイズも取り入れると良いでしょう。

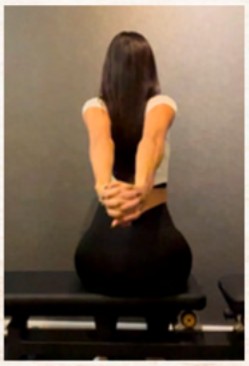
◎環境の調整
仕事場や自宅の環境を見直すことも重要です。椅子やデスクの高さを調整して体に負担がかからないようにしましょう。最近では昇降デスクを取り入れ、立ったり座ったりできるようにしている企業もあります。また、長時間の作業をサポートするために、腰や背中をサポートするクッションの使用も効果的です！

特にデスクワークが増えた現代社会でみなさまが抱える、肩こりや首こり。
首方周りの筋肉が硬直しているということはつまり、脳までしっかり酸素が回っていないということ。
酸欠状態では脳も働いてくれません。
ぜひ定期的にエクササイズして、お仕事の効率を高めていきましょう！



座りながらできるエクササイズ①

手をバンザイしたのち、肩甲骨を寄せながら腕を「W」になるように
上下に動かします。
10回程度動かしましょう。



座りながらできるエクササイズ②

手と手を体の後ろで握ります。腕はまっすぐ伸ばしたまま上下に動かします。
体幹は動かないように胸を張って行うのがポイント。
こちらも10回程度動かしましょう。

監修　松川真実

RIZAPで6年勤務後、SPICYGYMとして独立し、100名以上のクライアントを担当しました。
自分自身の経験から、美の基盤は健康であることに気付き、
より多くの方に「心身ともに健康であることが生き生きと過ごす基本」と伝えたいと思っています。
そのため、企業向けのセミナーも行っています。
食事、運動、睡眠など、ライフスタイル全般にわたるアプローチをお伝えしています。