

／ 経営者・従業員のための ／

健康

ひとくちメモ



(公財) 福井県健康管理協会
作業療法士
釣部 雄史

労働者と肩こり

近年、デスクワークや長時間の同じ姿勢による「肩こり」に悩まされている労働者が増えています。ご自身の状態を把握し、早めの対処を行うことが、快適な作業環境づくりや健康維持につながります。

●肩こりセルフチェック、最近1週間の状態を振り返りながら、

☑チェックしてみてください。

【チェック項目】☑

- ☐ 肩や首まわりが重くだるい感じが
ある
- ☐ 肩や首を動かすと痛みや違和感が
ある
- ☐ デスクワークや同じ姿勢が長時間
続いている
- ☐ 目の疲れやドライアイを感じるこ
とが多い
- ☐ 肩こりがひどくなると頭痛や吐き
気が出る
- ☐ 冷房や寒さで肩まわりが冷えるこ
とがある
- ☐ 運動不足を感じる
- ☐ ストレスや緊張を感じることも多
い
- ☐ 睡眠不足、眠りが浅いとを感じる
- ☐ マッサージや湿布で一時的に良く
なるがすぐ戻る

●結果の目安

☑が0〜2個…肩こりの心配は少ない状態。

☑が3〜5個…肩こり傾向あり。姿勢に注意しストレッチを行う。

☑が6個以上…慢性的な肩こりの可能性あり。改善が必要。

生活や作業環境を見直し、対策と運動が重要。

【肩こりの主な原因】

原因としては、長時間の同一姿勢(特にパソコン作業や立ち仕事・座り仕事)、姿勢不良(猫背や前かがみ、腕の不自然な位置)、運動不足、精神的ストレス、照明や温度、騒音といった環境要因が挙げられます。これらが複合的に影響し、筋肉の血流が悪化し、疲労や痛みにつながります。

【基本的な対策と予防】

作業環境では、デスクやモニターの高さ・角度を調整し、肘が90度になるよう椅子の高さを調整し、腕の位置は自然に下ろせるようにし、モニターは目線よりやや下に配置する。

また、長時間の作業中は、1時間に1回は立ち上がってストレッチを行う。目の疲れを防ぐために、「20-

20-20ルール」(20分に1回、20秒間、20フィート(6メートル)先を見る)を意識することもおすすめです。

職場でもできる簡単なストレッチメニュー…方法・回数

①肩回し…両肩を前から後ろに大きく回す前・後ろ回し各10回

②首の側屈…ゆっくりと首を左右に傾けて伸ばす・各10秒×2回

③肩甲骨ががし…両手を背中て組んで肩甲骨を寄せる・10秒×2回

④胸を開くストレッチ…両手を頭の後ろで組んで肘を広げて胸を張る・10秒×2回

椅子に座ったままで可能です。

【最後に】

日々のちょっとした意識とケアが、肩こりの予防や改善につながる。快適な作業環境を整えることで、疲労感や身体の痛みを予防し、より健康的で効率的な働き方が実現できる。気になる症状がある場合は、無理せず早めに対処を行いましょ。

