

【テレワーク中の運動不足に】肩こり・腰痛対策のための自宅でできる簡単エクササイズ

提供：株式会社BackTech

テレワークの期間が長くなり、運動習慣が少なくなってしまっている方も多いのではないでしょうか？今回はこのような方のために、**自宅でできる肩こり・腰痛対策のためのエクササイズ**をご紹介していきます。

なぜエクササイズが大切なの？

テレワーク中は休憩のタイミングが不規則になり、ついつい長時間座りすぎてしまっていますか？たとえ座った姿勢であっても、同じ姿勢が何時間も続くと血流が悪くなったり、持続的に負担がかかっている筋肉が硬くなってしまいます。このことが、肩こりや腰痛を引き起こす要因のひとつとして考えられます。

そのため、肩こりや腰痛対策としてエクササイズをすることで、滞った血流を促したり体に負担がかかりにくい姿勢を維持するための筋力をつけることが重要です。

肩こり対策にオススメなエクササイズ

テレワーク中の肩こりにお悩みの方は、仕事の合間などに下記のエクササイズで肩こり知らずな体を目指しましょう！

① ショルダースタビライゼーション

【オススメな理由】

デスクワーク中、肩甲骨や背骨についている筋肉は、重たい頭や腕を支えるために常に活動している状態になっています。この状態が続くと、このエリアの血流が悪くなり、肩こり（ひどい場合には頭痛も…）を引き起こす原因になります。このエクササイズは、**肩甲骨や背骨についている筋肉（菱形筋、僧帽筋など）を活性化させて、血流を促す効果**が期待できます。

【こんな人にオススメ】

- ・デスクワーク中、ついつい前のめりになってしまう
- ・肩甲骨の周りがこったように感じる
- ・肩こりがひどい時に頭痛を感じることがある

ショルダースタビライゼーション

【目的】肩甲骨の周りの筋肉を鍛えて疲れにくい体をつくります。

チェックポイント

肩甲骨を中央に

引き寄せましょう。



- ①床に手をついて膝を少し伸ばした四つ這いになる。
- ②肩甲骨を中央に引き寄せながら体を落とす。
- ③下がりきったら、床を押すようにして肩甲骨を外に広げる。

10回を目安にチャレンジしてみましょう！

②スキャプラバックコーディネーション

【オススメな理由】

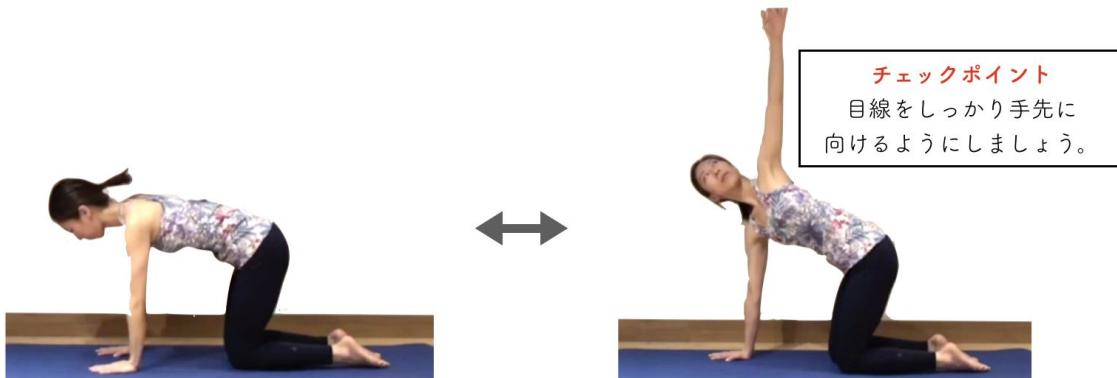
デスクワーク中は、肩甲骨まわりの筋肉が張ってくるだけではなく、肩甲骨と反対側についている胸の筋肉が縮こまりっぱなしになってきます。この姿勢が習慣化すると、猫背や巻き肩になって、肩の上や肩甲骨周囲の筋肉が張りやすくなってしまい、肩こりが長期化する要因になってしまいます。このエクササイズは、胸を大きく開くことで猫背・巻き肩を予防する効果が期待できます。

【こんな人にオススメ】

- ・普段から猫背や巻き肩気味の姿勢をとっている
- ・デスクワーク中に前のめりになることが多い
- ・肩の上や肩甲骨の周りの筋肉が張ったように感じことがある

スキャップラバックコーディネーション

【目的】前のめり姿勢で硬くなりやすい胸や肩甲骨周りの筋肉を動かします。



- ① 床に手をついて四つ這いになる。
- ② 片方の手を天井に向けて出来るだけ遠くに伸ばす。
- ③ 上がりきったらゆっくり下ろす。

片側5回ずつを目安にチャレンジしてみましょう！

腰痛対策にオススメなエクササイズ

テレワーク中の腰痛対策にオススメなのは下記の2つのエクササイズです。お仕事の合間に取り入れることで、腰の疲れをリセットするような意識で取り入れてみてください。

① チェアのポーズ

【オススメな理由】

テレワークになって歩く量が減ってしまうと、足の筋力が弱くなってしまう可能性があります。足の筋力が落ちてしまうと、これまで足で支えていた負担を腰でカバーしなければいけなくなり、腰痛が悪化してしまうことがあります。このエクササイズでは、腰の負担を減らすのに特に重要なお尻ともも裏の筋肉（大殿筋、ハムストリングス）を鍛えることで腰痛になりにくい体をつくる効果が期待できます。

【こんな人にオススメ】

- ・テレワークで歩く量が減ってしまった
- ・腰だけでなく膝にも違和感を感じることがある
- ・デスクや座敷に座っている時間が長い（目安は1日4時間以上）

チェアのポーズ

【目的】歩く量が少なくなると弱くなりやすい、太ももやお尻の筋肉を鍛えて腰痛になりにくい体をつくります。



- ① まっすぐ前を向いて立位姿勢をとる。
- ② スクワットのようにお尻を後ろに引きながら腰を落とし、手を体とまっすぐに伸ばす。
- ③ しゃがみきったらゆっくりともとの姿勢に戻る。

10回を目安にチャレンジしてみましょう！

② バッタのポーズ

【オススメな理由】

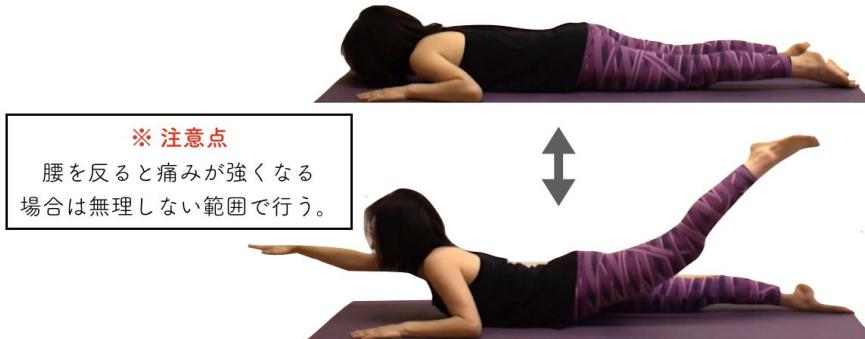
デスクワーク中、猫背気味になっている人は、腰の筋肉や関節に常時、負担がかかっている状態になっています。そのため、このエクササイズで猫背と反対に腰や足を反ることで、**腰の筋肉、関節にたまつた負担を減少させる効果**が期待できます。また、チェアのポーズと同じようにお尻の筋力を鍛えるのにもオススメですよ！

【こんな人にオススメ】

- ・デスクワーク中、猫背気味になっている
- ・腰を曲げると痛みを感じことがある
- ・デスクや座敷に座っている時間が長い（目安は1日4時間以上）

バッタのポーズ

【目的】座りっぱなしで弱りやすいお尻や背中の筋肉を鍛えて、腰痛になりにくい体をつくります。



- ① リラックスした状態でうつ伏せになる。
 - ② 片脚を床から持ち上げ、反対側の手を前に伸ばす。
 - ③ 上がりきったら、ゆっくりと手と足をおろす。
- 片側5回ずつを目安にチャンレンジしてみましょう！

弊社が運営するポケットセラピストニュースでは、今回紹介内容以外にも、最新の医学論文に基づいた肩こりや腰痛などの情報を発信していますので、興味のある方はぜひこちらもチェックしてみてください。

参考文献

1. Yoga, Physical Therapy, or Education for Chronic Low Back Pain: A Randomized Noninferiority Trial. Ann Intern Med. 2017 Jul 18;167(2):85-94.
2. Effects of yoga on chronic neck pain: a systematic review and meta-analysis. Clin Rehabil. 2017 Nov;31(11):1457-1465.
3. The efficacy of manual therapy and exercise for treating non-specific neck pain: A systematic review. J Back Musculoskelet Rehabil. 2017 Nov 6;30(6):1149-1169.

【株式会社バックテックについて】

当社は、京都大学大学院医学研究科発のスタートアップとして、「全人類が生き生きと暮らし社会に貢献できる世界をつくる」という企業理念のもと、肩こり・腰痛対策を起点としたソリューション『ポケットセラピスト®』を展開しています。

【ポケットセラピスト®について】

ポケットセラピストは、オンラインでの肩こり・腰痛対策サービスです。Webサービスなので、いつでも・どこでも気軽に、肩こり・腰痛対策が可能となります。チャットで医療の国家資格をもった理学療法士への相談も可能です。

ポケットセラピストでできること



あなたの肩こり・腰痛
タイプ判定



あなたの専用の
対策プログラム



痛みの専門家・理学療法士が
答える健康相談室



ログ機能による
運動の特徴の可視化

- サービスサイト : <https://pocket-therapist.jp/>

▼ポケットセラピストに関するお問い合わせはこちら
support@backtech.co.jp