

# おだいじに 53

フィジカルセラピーとは  
瓜阪美穂 PT・DPT

## 一日中デスクワーク？

デスクワークの仕事が中心だと、一日座っている時間が多く、それに加えて帰宅してからもコンピュータを数時間使うことがある。そんなとき、起きて座っている時間が多いのは、デスクワークの典型的なライフスタイルです。もしこのようなライフスタイルなら、肩こりや腰痛に悩まされていませんか？ 特に慢性的な症状で悩んでいる人も多いのでは？

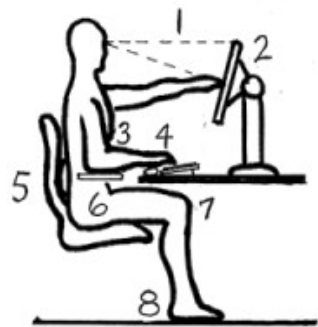
痛みは悪い姿勢からくるもので、これは肩と首周りの筋肉に負担がかかっているためです。これらの環境を少し変えるだけで改善します。

① コンピューターのモニターは座った状態で手を伸ばしたときの位置、視線はモニターの上にくるように（視線は下の方になります）

② モニターのスクリーンは目の角度は視線に合わせるように、スクリーンの角度は90度にする

③ キーボードの角度は90度にする

④ キーボードの位置は手のひらの下を



このアトバイスは良い姿勢を維持し、今後の病変を予防するための一般的なガイドラインです。悪い姿勢を続けたままですと、背骨変性症を進行させ、椎間板ヘルニアと神経損傷を導く原因となるので、このガイドラインを参考にしながら、自分の身体に合った調整方法を見つけて、20分一度は立ち、背伸びをするなど、椅子から離れましょう。

ちょっとした肩こりなどの痛み、慢性的に身体に痛みや違和感があることは、正常な状態ではありません。医師や理学療法士に診てもらいましょう。（瓜阪美穂 PT・DPT 日本クリニックス勤務 理学療法士）

