日経産業新聞　2008年（平成20年）8月29日（金曜日）

肩こりなくして集中力UP

仕事の合間にストレッチ

胸・肩・首、数十秒3セット効果的

「肩こりで仕事が手に付かない」――。忙しく働くビジネスパーソンにとって、肩こりは日々の悩みの一つといえる。不快感が続けば集中力を散漫にさせ、仕事の能率低下につながりかねない。パソコンと長時間向かい合い姿勢が崩れたり、肩こりを誘発する原因がオフィスにはあちらこちらに潜在する。仕事の合間にオフィスでできる解消法を探ってみた。

久保医院
理事長
久保真也氏

新御茶ノ水外来
センター院長
栗原達也氏

そもそも肩こりとは何か。人の体は「同じ姿勢」を続ける、人の体はで連続に使うことになるのか。整形外科の久保医院の久保真也理事長は、「一般的には首から肩にかけての筋肉の緊張・疲労感が折り合って生まれる、不快感や痛みなどの症状」と話す。

明確な原因はいまだ解明されていないのが現状。ただ、筋肉が緊張・疲労すると、筋肉内を通る血管が圧迫されて血流を阻害、これにより老廃物質が生まれ筋肉周辺の神経を刺激して痛みとなるのが一因とされる。

肩こりの解消法となると一筋縄ではいかない。「筋肉疲労の原因は、姿勢の悪さや運動不足、過労などを複合的に考える必要がある」（久保理事長）からだ。基本的な肩こり解消を目指すなら、睡眠時間の確保や適度な運動など、生活習慣の改善を図ることが要求されるようだ。

ただ、オフィスで手軽にできる改善ポイントとなると久保理事長は「姿勢や肩の筋肉を疲労させ肩こりの誘因となる。

机に座っているときも姿勢を正しく保つことが大切だが、「分かっていても姿勢が次第に崩れていく」という人は多い。そこで久保理事長が勧めるのが、仕事が一区切りついたときの「ストレッチ」だ。

例えばパソコンと長時間向き合うと体が前かがみになってくる。これが首や肩の筋肉を疲労させる。その後、押さえられたひじの力へ横に体を突き出しながら、ストレッチをして筋肉を伸ばしてあげることで、「もう仕事は終わったよ」とサインを送れる、筋肉の収縮が止まれば、疲労を最小限に止めることができる」（久保理事長）からだ。仕事の場合も同様。一区切り付いたらストレッチをすることで、首や肩の筋肉疲労を低減し、肩こりを抑えることができる。同じ姿勢を十―十五分続けた後、今度は逆側でもやってみる。これを二―三セットやるのが効果的だ。

オフィスでできる効果的なストレッチ方法とは――。カイロプラクティックの新御茶ノ水外来センターの東京逓山院長は①大胸筋のワキ周辺の小円筋②首の付け根の僧帽筋――の順で、三段階のストレッチ法を勧める。

「胸や肩の筋肉を縮むように体を突き出しながら、ゆるめることで、一番負担が大きい首の筋肉のストレッチ効果が高まる」（東逓院長）という。

まずはドアの入り口で①の大胸筋ストレッチをする。腕を直角に曲げたら、ひじを肩の高さまで上げて、ドアの枠に手を添えてみよう。添えた手と同じ側の足を一歩手前に出し胸を突き出すことで、大胸筋を伸ばすことができる。

次は②の小円筋ストレッチ。いすに座って首筋を伸ばした後、片方のひじを頭の後ろに持ってきて、もう一方の手でひじを押さえる。その後、押さえられたひじの力へ横に体を突き出しながら、ストレッチをして筋肉を伸ばしてあげることで、一番負担が大きい首の筋肉のストレッチ効果が高まる」（東逓院長）という。

まずはドアの入り口で①の大胸筋ストレッチをする。腕を直角に曲げたら、ひじを肩の高さまで上げて、ドアの枠に手を添えてみよう。添えた手と同じ側の足を一歩手前に出し胸を突き出すことで、大胸筋を伸ばすことができる。

次は②の小円筋ストレッチ。いすに座って首筋を伸ばした後、片方のひじを頭の後ろに持ってきて、もう一方の手でひじを押さえる。その後、押さえられたひじの力へ横に体を突き出しながら、ストレッチをして筋肉を伸ばしてあげることで、一番負担が大きい首の筋肉のストレッチ効果が高まる」（東逓院長）という。

首周辺のコリを取るマッサージ器具「ダブルゲルマ」

オフィスで役立つ商品続々

オフィスで使える肩こり解消グッズは何か。関連商品を数多く扱う渋谷ロフトとマツモトキヨシ銀座5―8店で「売れ筋」を調べてみた。

渋谷ロフトでは、首周辺のマッサージ器具「ダブルゲルマ」（藤久社・二千百円）が売れ筋だ。柔軟性の高い樹脂状の突起が付いたデザイン。首から肩にかけて、まるで指でリアルな指圧感覚」を味わえるという。「通こりの痛みを軽減する張り薬も根強い人気を誇る。「ロイヒつぼ膏」（ニチバン）などが売れている。

また、最近「よく売れる」（花岡リーダー）と話すのが、いすの底にしてクッション「ドクターエル」（ドクターエル・コチ七百八十円）だ。クッションに六度程度の傾斜角をつけ、座ったときに骨盤を立てる。その後、押さえることもある。東逓院長は「腕の負担を少なくするため、体が前かがみになりやすい」と話す。そのため、腕のストレッチをやってみるのも効果的だ。

手のひらを下にして腕をまっすぐ前に出す。反対の手でもう片方の手の甲を体の手前に引いてみよう。ひじから手首にかけての筋肉ストレッチになる。その状態で首を左右に回すことで、首の筋肉ストレッチ効果は高まるという。

肩こりはひどくなると頭痛などに変わり、「仕事の能率が低下する」と東逓院長は指摘する。肩こり解消が仕事の効率化につながると意識し、職場で気軽にストレッチできる雰囲気づくりも重要になりそうだ。

（増田智美）