

実践・VDT症候群の軽減、予防対策

テーマ

現代社会においてパソコンやスマートフォンはとて身近な存在です。時間と場所を選ばず、瞬時に情報にアクセスできる便利さは手放せません。それだけに、目の疲れや手指・腕・肩・首の凝り、頭痛などの症状に悩まされる人が増えているのも事実です。ディスプレイを見ての長時間の作業が続くことで精神的な疲労も蓄積され、食欲不振やイライラ感、不安感などを起こすこともあるようです。そこで今回は、個人指導ジムを開業されている小林素明先生に、とっておきの「VDT疲労改善策」を伝授していただきます。

演題 その頭痛や肩こり、不眠症はPC作業やスマホの見過ぎでは？ ～自宅でできるVDT疲労改善ストレッチ&トレーニング～

株式会社ウエルネス&スマイル代表 小林素明 先生

VDT作業、 VDT症候群とは

皆さんはVDT症候群をご存じでしょうか？ よくご存じの方はおさらいということ聞いていただければと思います。

VDT作業とはパソコンやスマートフォンなどの端末を用いて行う作業をいいます。そして、長時間に及ぶVDT作業によって心身に現れる健康障害はVDT症候群と定義されています(図1)。

具体的な症状は図2のとおりです。チェックしてみてください。もし、心当たりがあるなら要注意ということになります。

図1 VDT症候群とは

VDT作業:

「Visual Display Terminals」の頭文字をとったもの。パソコンやスマートフォンなどの端末を用いて行う作業をいう。

VDT症候群:

長時間のVDT作業により心身に現れる健康障害でテクノストレス眼症やIT眼症とも呼ばれる。

▲1日に4時間以上画面を見続けている人は要注意!

VDT症候群が引き起こす肩こり、頭痛、腰痛

私は健康運動指導士の資格や介護予防運動トレーナーという資格を持っています。現在、40代からの身体の悩みに特化した個人指導ジムで個別の運動を行っています。VDT症候群はさまざまに年齢層に見られます。総務省の統計(令和2年)では、日本人のインターネット利用率は約8割、13～59歳の年齢層においては9割以上に。パソコンやゲームなどに接する機会の多い20～40代では視力が0.4未満が5割以上と捉えています。スマホを利用している人は20～30代で9割以上、40～50代では8割以上に上ります。子どもも授業で目を酷使用する時代で、誰もがVDT症候群になる可能性が高くなっています。

果的な疲労改善法 ●肩こり、目の疲れ解消に関連する筋肉と姿勢改善ストレッチ。最後に ●今日からできるエクササイズ！ VDT疲労改善法の実践編になります。

VDT症候群が 問題となる理由

なぜVDT症候群が問題になるのでしょうか(図3)。イライラや不眠、肩こりや腰痛、目の疲労など図2のような症状が身体に出してしまうということは、①身体に不調を抱えたまま仕事をしようとする、あるいは②仕事の効率が低下する場合に、③社内コミュニケーションの低下の恐れもあって、④仕事を休むことが増える(特に腰痛)というつながります。

厚生労働省の資料(令和元年)によると、日本人が自覚している健康障害は、男性1位「腰痛」2位「肩こり」3位「鼻がつまる」。女性1位は「肩こり」2位「腰痛」3位「手足の関節が痛む」で、男性、女性とも1位と2位は腰痛と肩こりです。腰痛や肩こりは、ひよつとするとVDT症候群からきているのかもしれないということです。

ちよつと古い調査報告(2008年)でも、仕事でパソコン機器を使う働く人の68.8%が感じている自覚症状として、「目の疲れ、痛み」90.8%、「首、肩こり、痛み」74.8%、「腰の疲れ、痛み」「背中」74.8%、「頭痛」各20%以上が挙げられています。これは15年ほど前のデータで、スマホがまだ出ていない時なので、今はもっと増えているのではないかと予測されます。

図2 VDT症候群の主な症状

心の状態

- イライラしやすい
- 不安感がある
- 良く眠れない

目の症状

- 目が疲れる
- 目が乾く(ドライアイ)
- 目がショボショボする
- 視力低下

身体の症状

- 首や肩が凝る
- 背中や肩が張る、だるい
- 頭痛
- 手首が痛む

図3 VDT症候群が問題となる理由

- 身体に不調を抱えたまま仕事をする
- 仕事の効率が低下する
- 社内コミュニケーション低下の恐れ
- 仕事を休むことが増える(特に腰痛)



初めに、●なぜVDT症候群が問題なのか？ ●VDT症候群が起る主な原因とは？ 続いてVDT症候群の予防対策や効

初めに、●なぜVDT症候群が問題なのか？ ●VDT症候群が起る主な原因とは？ 続いてVDT症候群の予防対策や効

初めに、●なぜVDT症候群が問題なのか？ ●VDT症候群が起る主な原因とは？ 続いてVDT症候群の予防対策や効

ると、腰痛による経済損失は年間約3兆円、首周りの不調・肩こりによる経済損失は年間約3兆円と報告されています。いかに腰痛、首こり、肩こりが社会に与える影響が大きいかという証明でもありません。

また、海外調査では、肩こりや腰痛などの慢性的な痛みを持つ働く人は、1週間で平均4.6時間の勤務損失(休んだり、仕事の効率が下がるといったことも含める)を生んでおり、それは1カ月で約18時間、1年で約216時間という膨大な時間を損失している可能性があります。

これらすべてがVDT症候群のせいとはいえないのですが、現在において働く人はVDT症候群にかかりやすいということです。こういう恐れもあるのでVDT症候群予防に工夫、努力をすべきではないかと思えます。

VDT症候群が起る主な原因

なぜVDT症候群が起こるの

でしょうか。VDT症候群が起こるのは画面を見ていることが原因なのですが、問題は画面を見ている時の姿勢です。この姿勢が腰痛や肩こりを起こしやすいという話をしたと思います(図4)。

VDT作業は同じ姿勢を保ちながら長時間行うことが特徴です。そうなるとうる筋肉は硬くなり、その硬くなった筋肉が持続されると最終的には痛み、凝りを発生させるのですが、姿勢によって起こりやすい場所が決まります。

とくに、頭だけがパソコンと前に倒れやすいスマートフォン操作はわかりやすいと思います。パソコンの場合は椅子に座っているので、腰から頭にかけて丸くなってしまうことが多く、腰痛や背中の凝りも起こりやすくなります。うつむいてする作業は、実は首のたるみ、あるいは顔の皮膚が垂れやすくなり、シワの原因になりやすいので気をつけたいものです。

凝りを発生した筋肉の緊張、こわばりが起こった場合はまず、血管を圧縮してしまいます。血管を圧迫すると、必要な酸素や栄養素

が筋肉に行き渡らなくなり、疲労物質が蓄積され、最終的には凝り、痛みとして発生するという状態が起こってしまうということです。凝りや痛みを改善するためには緊張、こわばりを少なくすること、リラックスさせてあげることが重要です(図5)。

凝りや痛みの発生原因とは

まっすぐの姿勢、いわゆるよい姿勢の場合の負担は頭の重さだけ首にかかります。頭が前方へ出てしまいう場合それを支える必要があるわけで、5cm出ると3倍の負担13.5kg、7.5cmで4倍の負担18kgがかかります。支えているのは筋肉です(図6)。

どういう筋肉で支えているのかといえば、首の後ろ側や肩の裏側にある筋肉で、後頭下筋群(小後頭直筋、大後頭直筋、上頭斜筋、下頭斜筋)、僧帽筋、頭頸板状筋、肩甲挙筋、菱形筋などです。頭が前に倒れてしまうと、頭を支える筋肉に負荷が集中し、いわ

VDT症候群の予防対策と効果的な姿勢改善

ば筋肉が、がんばるわけですから「緊張性頭痛」が起こりやすくなります。

緊張性頭痛とは、生活習慣などに起因する筋肉の痛みや凝り、張りが原因で神経が刺激されて痛みを感じることをいいます。症状は、頭が締め付けられるような痛み、首が動かしにくい、ダラダラと

VDT症候群の予防対策として、次の3つの戦略を提案したいと思います。

戦略1 仕事の作業環境を見直しましょう

戦略2 カチカチの肩や首の筋肉ほぐし&姿勢改善ストレッチ

戦略3 LDT症候群サヨナラー自宅でもできるトレーニング法

仕事の作業環境を見直す

まず、皆さんがパソコンをされることを前提として話をします。

続く痛みなどで、日本では2千万人以上が経験していると推測されています。なぜ、そんな症状が起こるのかといえば、考えられる原因は次のとおりです。

- 同じ姿勢を長時間続ける
- 姿勢不良

パソコンの画面は目線よりやや下です。目の位置から少し下、ディスプレイまで40cm以上離しましょう。浅く腰をかけると背中が丸くなつて腰痛になりやすくなります。椅子の高さは調整ができるものが望ましいです。ちょうど股関節とひざが90度くらいになるように設定することが重要です。足の裏は床に接していること、机の高さも調整できればいいですね(図7)。

さらに、1時間ごとに10分程度の休憩をぜひ、提案したいと思えます。なかなか難しいと思うのです

- 偏った筋肉の使い方による疲労蓄積
- 運動不足
- 血行不良、筋肉量低下による体調不良
- フिटしていない枕

が、VDT症候群の予防には休むということが重要で、画面を見ない、休ませる時間が効果的です。スマートフォンの場合は、使われる際の姿勢がまっすぐだと、頭の重さだけの負担になりますが、頭が30度傾くと18kgの重さに、60度になると27kgの負担になります。傾いている時に使っている筋肉が、がんばっているわけですから、では、どうすればよいかというとパソコン作業時といっしょです。画面を目の高さに合わせます。腕が疲れなように肘を添えるなどの工夫をすることをすすめます(図8)。

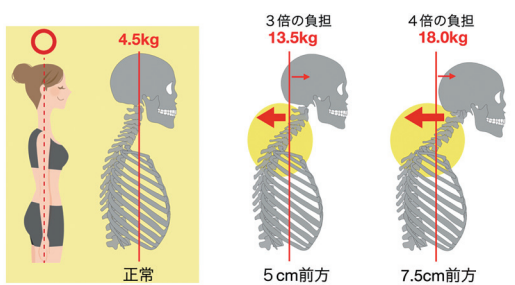


図6 VDT作業は首や肩に大きなストレスがかかる!

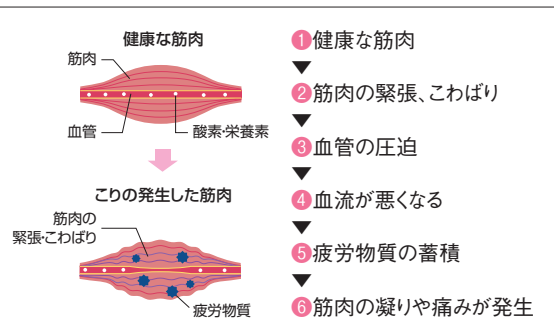


図5 凝りや痛みの発生原因

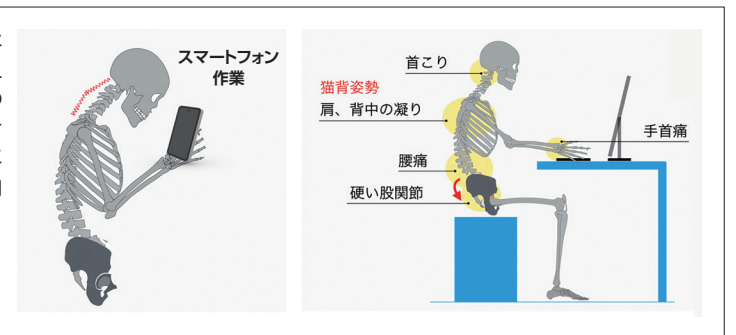


図4 VDT作業が肩こりや頭痛、腰痛を引き起こす理由

また、適切な照度を保つて目の健康にも気をつけたいものです(図9)。照度測定アプリなどで測ってみると、見た目より「結構明るいな」とか「暗いな」などがよくわかります。

カチカチの肩・首の筋肉ほぐし

VDT作業を続けると、首や肩、目などの疲れを誘発させます。その時に負担がかかる筋肉が図10です。

中でも、目の疲れと関係が深いのが「後頭下筋群」。これは頭と首の境にある、小後頭直筋、大後頭直筋、上頭斜筋、下頭斜筋で構成される筋肉群で、周辺には重要な血管や神経が集まっています。この筋肉の機能が低下すると、首や肩、目だけでなく、全身に様々な不調を引き起こすといわれています。そうなるのを防ぐにも嫌になつてしまいかねません。まず、後頭下筋群をケアすることで、視界を広げ、モチベーションを上げ、前向きな気持ちを取り戻しましょう。

う。それではこの筋肉をほぐすストレッチを実技編で紹介しましょう。

姿勢改善ストレッチ (図11)

悪い姿勢だと、いくら環境を整えても、特に首や肩こりやすくなります。デスクワークでは骨盤周りの筋肉が硬くなり、悪い姿勢が身につくやすくなっています。姿勢改善には骨盤周りもほぐしましょう。

完全に正しい姿勢に戻るのは難しいと思いますが、硬くなっている筋肉を中心にほぐすことによつて姿勢は変わりやすくなります。姿勢をまっすぐに近づける努力をすることによつて ● 疲れにくくなる ● 早く歩けるようになる ● 肩こりが緩和する ● 腰痛、ひざ痛が緩和する ● 呼吸がしやすい ● 運動能力がアップする というメリットがあります。姿勢を改善できるようなストレッチ方法を実践でやっていきましょう。

また、女性は男性より筋肉量が少ないので、姿勢が変わつてしま

自宅でできる トレーニング法

姿勢を維持する筋肉は図12のような筋肉が中心になります。これらの筋肉を強化するトレーニングは実践編で紹介しています。腹筋、背筋、お尻の筋肉や足の筋肉を鍛えることによつて、まず、よい姿勢を持続させることができます。骨、肩、腰といった筋肉や関節を維持する力がつくわけです。次に関節への負担が軽減され、VDT症候群ともサヨナラできる確率が高くなります。そしてさら

に仕事の効率もアップできるといわけです(図12)。

姿勢を保つ筋肉は「姿勢筋」と呼ばれ、下半身に集中しています。下半身の方が筋肉量が多いので、この筋肉を鍛えることで「マイオカイン」というホルモンの分泌量も多くなるのです。このホルモンにいろいろな効果があるのではないかとということがわかってきました。

たとえば、大腸がんの抑制とか肥満や糖尿病の予防、脂肪を燃焼させたり、筋肉を成長させたり、認知症予防あるいは脳の神経細胞の生育、そして、うつ病の改善などです。運動をすることで、こういったホルモンが出やすくなる、とくにこの筋力トレーニングは出やすいのではないかとわれています(図13)。

小林 素明 先生のプロフィール

健康運動指導士
介護予防運動トレーナー
米国ハワイ州立大学医学部人体解剖実習修了
運動指導歴30年。フィットネスクラブと温浴施設でトレーナーとして活躍。大阪市阿倍野区で40代からの身体の悩みの特化した個人指導ジムパーソナルトレーニングジム「でもフィット」を2010年に創業。お城好き、パーソナルトレーナー。
◆メディア出演
毎日放送「ちんぷいぷい」 朝日放送テレビ「キャストCAST」 読売テレビ「ten」
テレビ朝日「ナニコレ珍百景」 読売テレビ「大阪ほんわかテレビ」など

正しい姿勢は身体の痛みや不快感を緩和、運動能力もアップできる

正しい姿勢

- ・ 疲れにくくなる
- ・ 速く歩ける
- ・ 肩こり緩和
- ・ 腰痛、膝痛緩和
- ・ 呼吸がしやすい
- ・ 運動能力アップ

女性は男性よりも筋肉量が少ないため、姿勢を保持する筋肉づくりは有効

図11 なぜ姿勢改善が必要なのか

明るさ(照度)
画面：500ルクス以下
机上：300ルクス以上

太陽光が入る場合カーテンなどで防ぎます

照度測定アプリ 2020年10月現在
・ Light Meter LM-3000【iOS対応】
・ 簡易照度計【Android対応】

図9 パソコンを使う周囲の明るさは暗すぎず、明るすぎず適切な照度を保ちましょう!

VDT作業で負担がかかる筋肉

後頭下筋群 小後頭直筋・大後頭直筋 上頭斜筋・下頭斜筋
頭・頸板状筋 とうけいばんじょうきん
僧帽筋 そうぼうきん
肩甲挙筋 けんこうきょきん
菱形筋 りょうけいきん

目の疲れと関係が深い

図10 カチカチになっている筋肉を伸ばしましょう

スマホを見ている姿勢で首の負担は変化!

頭の傾き=首の負担 ※頸椎

15度	=12kg
30度	=18kg
45度	=22kg
60度	=27kg

通常=4.5~5.4kg
30度=18kg
60度=27kg

良い姿勢

図8 スマートフォン作業にもご注意ください!

画面は目線よりやや下に設定
40cm以上
90度以上
上腕は垂直にし、肘は90度以上開く
深く腰をかける
椅子の高さが調整できる
机の高さが調整できる
足裏が床に接すること ※つかない場合は足置き台を用意

プラス 1時間に10分程度の休憩 目を閉じましょう!

目の乾き予防、疲労回復

図7 正しい姿勢でパソコン作業を行いましょう

VDT症候群予防と美容に入浴活用

また、入浴の有効活用をおすすめしたいと思います。自宅でできることでVDT症候群予防と美容にもいいですよという話です(図14)。

入浴には3大効果があります。1つ目は温熱効果。肩こりや腰痛の緩和、全身の血行や代謝促進、精神的ストレス解消でよい睡眠に導きます。2つ目は浮力効果。水中では身体が浮きます。身体が浮くということは全身のリラクゼーションになります。3つ目は静水圧効果。水圧効果のことでお風呂に浸かると圧力がかかるので血液やリンパの流れが良くなります。全身マッサージ効果ともいえませんが、疲労回復が加速されます。

立ったままで首まで浸かるといふ研究があります。結果は10分間でおなが0.8%減少、ふくらはぎは0.8cm減少したといえます。おなかの引き締め、ふくらはぎなどのむくみ解消にも効果的です。

です。毎日入浴をしていただくとVDT症候群も予防できるのではないのでしょうか。ぜひ、入浴のメリットを生かしてください。

まとめ

- ① 1時間に1回の休憩をVDT疲労改善には1時間に1回の休憩をはじめとする仕事環境に考慮しましょう。1時間に1回の休息は非常に効果があります。難しいとは思いますが、できることから始めましょう。
- ② スマホ使用は正しい姿勢でスマートフォン使用時の姿勢には特に注意が必要です。首にかかる負担を考慮し、できる限り視線の高さに画面を合わせるようにしてください。
- ③ 筋肉ほぐしストレッチで改善VDT疲労改善には筋肉をほぐすストレッチや入浴の習慣化が欠かせません。エクササイズ実践編では自宅でも職場でもできるストレッチ
- ④ 正しい姿勢のすすめを選んでいますから、それを実践していただき、入浴は湯船に浸かる習慣をつけてほしいと思います。お風呂は最強のリラクゼーションです。

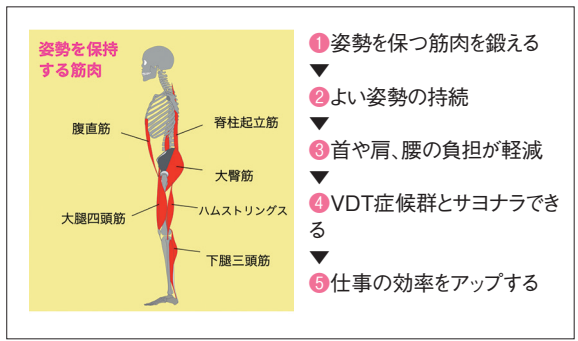


図12 VDT症候群とサヨナラするためのトレーニング

姿勢筋に含まれる下半身の筋肉(お尻、太もも)のトレーニングを行うと脂肪燃焼、筋肉の成長、肥満や糖尿病予防など健康や若さを保つ為のホルモン「マイオカイン」の分泌に有効です。

筋肉から分泌されるホルモン		主なはたらき
SPARC	スパーク	大腸がんを抑制
IL-6	インターロイキン-6	肥満や糖尿病の予防
Irishin	アイリシン	脂肪を燃焼
IGF-1	インスリン様成長因子1	筋肉の肥大、認知症の予防
BDNF	脳由来神経栄養因子	脳の神経細胞の生育、うつ病改善

図13 姿勢筋力を鍛えるメリット

知って得する入浴の3大メリット

① 温熱	肩こりや腰痛の緩和、全身の血行や代謝促進、精神的ストレス解消でよい睡眠に!
② 浮力	水中では浮力によって体重の約10分の1の重さに(首まで使った場合)。全身の筋肉の緊張をほぐし、全身リラクゼーション状態に!
③ 静水圧	全身に水圧が全方向から加わり、血液やリンパの流れをスムーズに! 全身マッサージ効果が疲労回復を加速。

図14 VDT症候群の予防、美容に! 入浴の有効活用

エクササイズ実践編 自宅でできる! VDT疲労改善ストレッチ&トレーニング

VDT症候群予防・改善トレーニングプログラム構成

肩や首のストレッチ

硬くなった肩や首の凝りや張りの緩和、痛みの軽減を目指します。

姿勢改善ストレッチ

正しい姿勢を決定づける骨盤、肩甲骨周りの筋肉をほぐし、正しい姿勢の獲得を目指します。

VDT症候群予防筋トレ

姿勢を保持する筋肉を強化し、首や肩、腰を支える筋力アップ、血行促進によりVDT症候群を予防します。

朝イチにできる爽快ストレッチ

1日を爽快にするためのモーニングストレッチ。仕事のパフォーマンスを高めることができます。

まずは●筋肉をほぐすことからスタートします。次に●姿勢改善ストレッチを紹介し、とくに骨盤、肩甲骨周りをほぐすためのストレッチです。

●VDT症候群予防筋トレは姿勢を保持するための筋肉を中心としたトレーニングです。そして●朝イチにできる爽快ストレッチです。布団の上でもできるストレッチです。

これら紹介するすべてをトライする必要はありませんが、このストレッチならできそうだなというものを1つ2つ選んで実行していただくと非常に効果的です。朝はどうしても身体が硬くなりますから、血行を良くするためにもストレッチをすることをおすすめしたいと思います。

ストレッチ体操の注意点

- 自然呼吸で行いましょう
- 痛みのない範囲で行いましょう
- 伸びている筋肉を意識しましょう
- 正しい姿勢で行いましょう
- 30秒間目安にしましょう
- 静かな場所で行いましょう

筋肉トレーニングの注意点

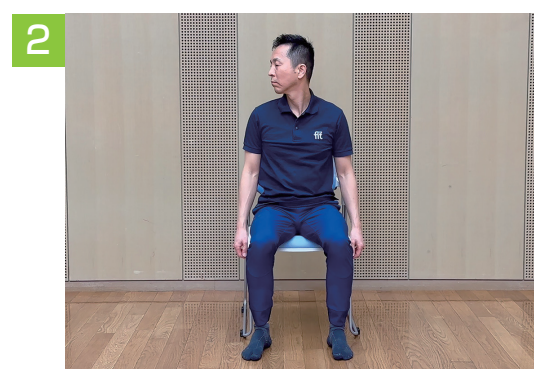
- 自然呼吸で行いましょう
- 正しい姿勢を保ち、大きな動作で行います
- 鍛えている筋肉を意識しましょう
- 関節に痛みを感じたときは中止しましょう
- 水分補給を行いましょう
- あと1回の余裕ある回数で終了しましょう

3 イヤイヤ体操



運動の目安 10~20往復
期待できる効果 目の疲れ解消 首こり解消

- ①背中を伸ばし、ゆっくり左右に振り向きませす。
- ②上半身を固定させた状態で行います。
- ③目を閉じて行うとより効果的です。
(筋肉の緊張が緩みます)

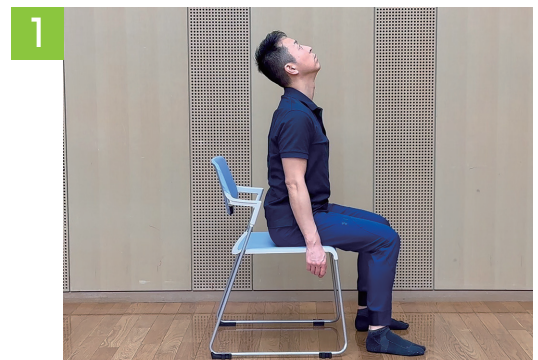
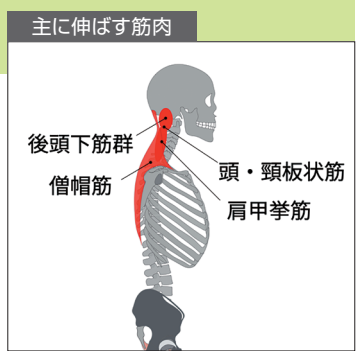


4 うなずき体操



運動の目安 10~20往復
期待できる効果 目の疲れ解消 首こり解消

- ①背中を伸ばし、ゆっくり「うなずき運動」を行います。
- ②上半身は固定させた状態で行います。
- ③目を閉じて行うとより効果的です。
(筋肉の緊張が緩みます)

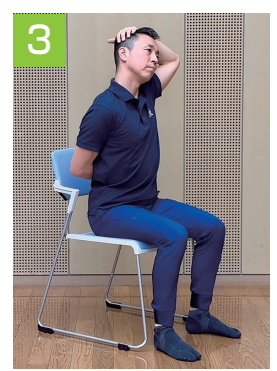
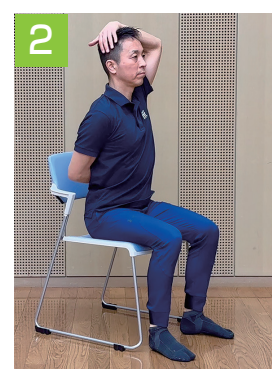
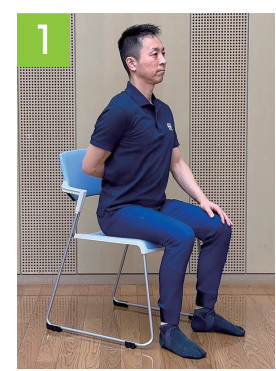
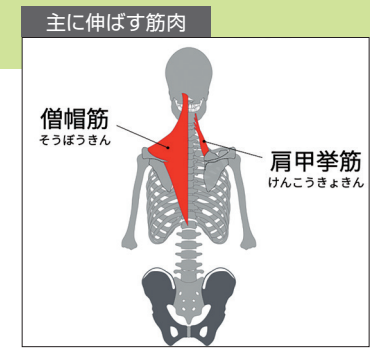


1 頭横倒しストレッチ



運動の目安 20~30秒間静止
期待できる効果 肩こり解消 首こり解消

- ①右手を背中にまわし左手で頭の側面に手を添えます。
- ②痛みのない範囲でゆっくりと左に頭を倒します。
- ③自然呼吸でゆっくりと伸ばしましょう。
- ④反対側も同様に行います。



2 首の付け根ストレッチ



運動の目安 20~30秒間静止
期待できる効果 目の疲れ解消 首こり解消

- ①あご後頭部に手を添えます。
- ②あごは引き、後頭部の手を斜めに下に軽く押します。
- ③首の後方が伸びてきます。



3 骨盤エクササイズ

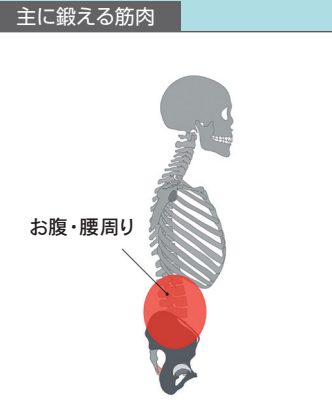
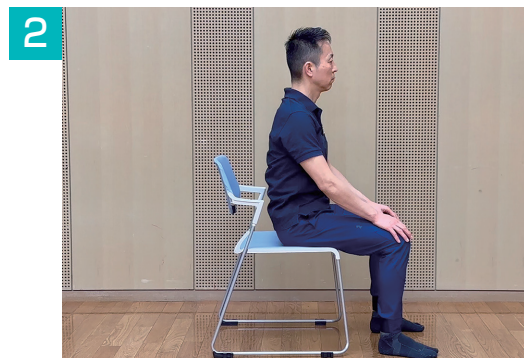


運動の目安 20回
期待できる効果 姿勢の改善 腰痛予防 身体のリフレッシュ

- ①両手でお尻(骨盤)の前後を軽くつかみます。
- ②ゆっくりとお尻を上手に動かします。
- ③背中はまっすぐにして自然呼吸を行います。
- ④慣れてくれば両手を太ももに添えて実施します。



▼慣れてきたら両手は太ももに添えて行いましょう



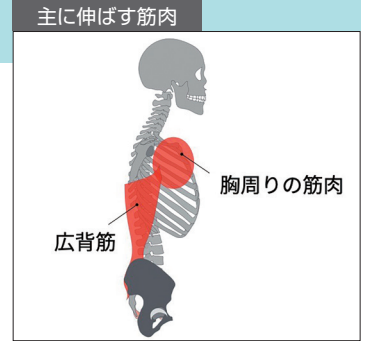
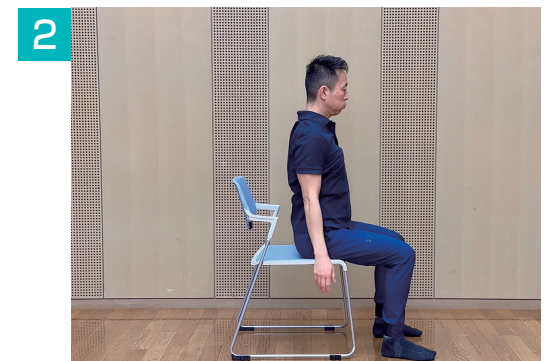
× 背中を曲げたり反らないようにします。

1 背伸びストレッチ



運動の目安 3秒間3セット
期待できる効果 猫背解消 ストレス解消 肩こり解消

- ①両手を組み、手のひらを天井へ向けます。
- ②背中はまっすぐにして自然呼吸を行います。
- ③繰り返し行うことでよい姿勢へと導きます。

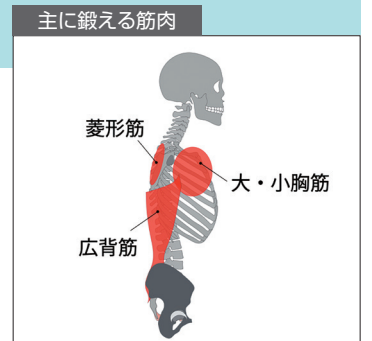


2 ウィンギングストレッチ



運動の目安 15回
期待できる効果 猫背の改善 肩こり解消 四十肩の予防

- ①両手を天井へ伸ばし、手の甲を合わせます。
- ②手のひらを外側へ向け、肘を広げます。
- ③小指と肘を顔の前で合わせます。
- ④ゆっくりと元の位置に戻ります。



3 姿勢・相撲スクワット



運動の目安 20回
期待できる効果 足腰の強化 姿勢力アップ

- ①足を大きく開き、つま先をやや外側に向けます。
- ②両手を組み、手のひらを前方へ向けます。
- ③姿勢を維持し、ゆっくりお尻を下げます。
- ④姿勢を維持し、ゆっくりお尻を上げます。
- ⑤姿勢を維持することで体幹が強化されます。
- ⑥自然呼吸を行い、繰り返します。

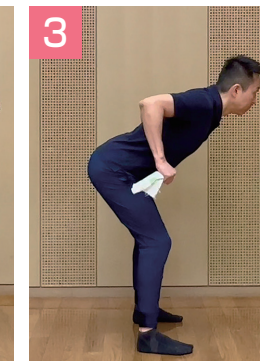


1 ロー&デッドリフト



運動の目安 15回
期待できる効果 体幹の強化 猫背の改善 腰痛予防

- ①肩幅よりやや広めに足を開き、両手でタオルを持ちます(長めのタオルを使用)。
- ②背中を伸ばしたまま、膝を曲げて腰を落とす。膝は前に出ないように。
- ③姿勢を維持し、タオルをおなかに引き寄せます。
- ④タオルを元の位置に戻し、身体を起こします。

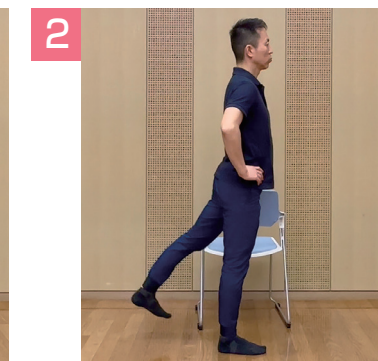


2 足スイング運動



運動の目安 15回
期待できる効果 足腰の強化 姿勢力アップ ヒップアップ

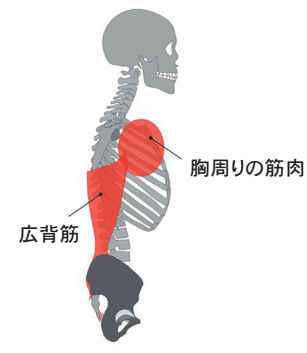
- ①背中を伸ばし、椅子もしくは壁に手を添えます。
- ②姿勢を維持し、腿上げします(腸腰筋、腹筋)。
- ③姿勢を維持し、足を後方に伸ばします(お尻)。
- ④自然呼吸で行い、繰り返します。
- ⑤姿勢を維持することで体幹が強化されます。
- ⑥反対側の足も同様に行います。



3 猫ストレッチ



主に伸ばす筋肉



運動の目安 20~30秒間静止
期待できる効果 猫背解消 肩こり解消

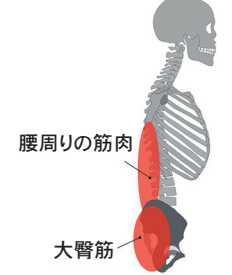
- ①両ひざを床につき、両手を前方へ伸ばします。
- ②胸を床に近づけるように猫のポーズをとります。
- ③背中や胸の筋肉が伸びて姿勢もよくなります。
- ④自然呼吸をしましょう。
- ⑤両手を斜め方向へ移動します。
- ⑥胸に床を近づけるように猫のポーズをとります。
- ⑦背中や胸の筋肉が伸びて姿勢がよくなります。
- ⑧自然呼吸をしましょう。
- ⑨反対側も同様に行います。



1 ひざ抱えストレッチ



主に伸ばす筋肉



運動の目安 20~30秒間静止
期待できる効果 腰痛予防 姿勢の改善

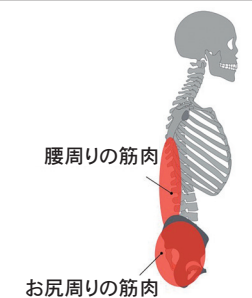
- ①ゆっくり両ひざを曲げます。
- ②両手でひざを抱え込みます。
- ③腰からお尻の筋肉にかけて伸びてきます。
- ④自然呼吸をしましょう。



2 ひざ倒しストレッチ



主に伸ばす筋肉



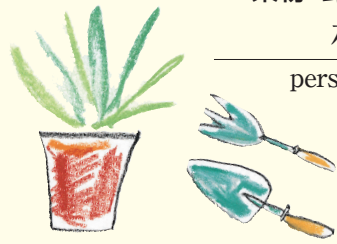
運動の目安 20往復
期待できる効果 腰痛予防 姿勢の改善

- ①両ひざを合わせて、ゆっくりひざを左右に倒します。
- ②視線は天井に向けたままです。
- ③腰からお尻の筋肉がひねられて伸びます。
- ④自然呼吸をしましょう。



柿

persimmon



カキノキ科カキノキ属 東アジア原産



花の開花時期は初夏の5月～6月頃。ヘタがついたクルっとした、小さくて黄色をおびた白色のかわいらしい花をつけます。

日本の柿は富有柿や次郎柿、種無し of 平核無柿、渋抜きをする釣鐘状の甲州百目など55品種があります。

甘柿と渋柿があるのはタンニンのせいで幼果期にはどの実にも渋みがあり、成熟する過程で不溶性タンニンへと変化して渋みを感じなくなる品種が甘柿。成熟しても水溶性タンニンを含む渋柿はアルコールや炭酸ガスで処理して渋みをクリアします。また、干し柿にすると渋みは自然に抜けます。

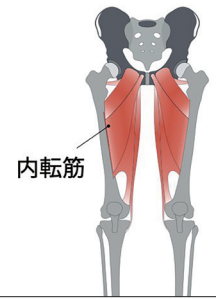


ヨーロッパではカキ(kaki)で通用します。日本には奈良時代のころ、中国から入ってきたという説が有力。美肌効果のビタミンC含有量は意外に多く、1個で成人1日分の必要量をクリアします。
βカロチンの抗酸化力は老化を予防、アルコールを分解するタンニンや利尿作用のあるカリウムが二日酔いを予防。渋み成分タンニンはポリフェノールの一種でビタミンCやβカロチンとの相乗効果で生活習慣病を予防します。豊富な不溶性食物繊維は大腸の水分を吸収して便を増やし、ぜんどう運動を促進。善玉菌をサポートします。

4 カニストレッチ

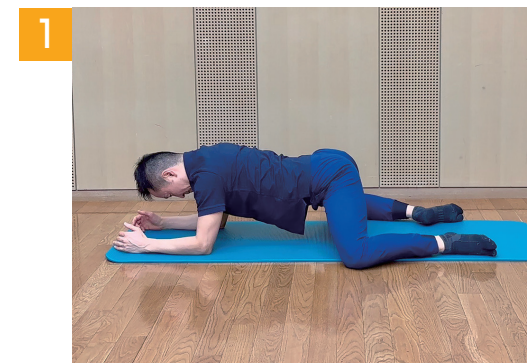


主に伸ばす筋肉



運動の目安 20～30秒間静止
期待できる効果 腰痛予防 身体の歪み解消 座り疲れ解消

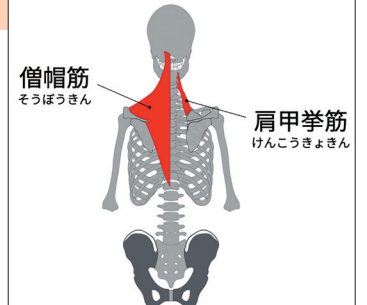
- ①両ひざを開き、両肘を床に着けます。
- ②できる範囲でお尻を後方へ移動します。
- ③股関節の筋肉が伸ばされます。
- ④自然呼吸を行いましょう。



5 首・肩ストレッチ



主に伸ばす筋肉



運動の目安 20～30秒間静止
期待できる効果 VDT疲れ解消 首こり解消 肩こり解消

- ①片手を頭の横に添え、反対の手は床に添えます。
- ②痛みのない範囲でゆっくり頭を倒します。
- ③首や肩の筋肉が気持ちよく伸びます。
- ④自然呼吸を行いましょう。
- ⑤反対側も同様に行いましょう。



サービス案内

パーソナルトレーナー小林素明

個人様

完全個室ジムのマンツーマン指導



30年超の指導実績！親切で丁寧な指導で定評のあるパーソナルトレーナー小林素明が、一人ひとりに合わせた運動メニューを作成し、完全マンツーマンで指導いたします。

詳しい情報はこちら
<https://dokodemofit.com/>

団体・法人様

講演講師 腰痛 肩こり 健康体操



楽しく分かりやすい運動が学べる！と定評のある小林素明の講演&フィットネス。人生100年時代の現在に必要な新しい運動法をご提供します。

詳しい情報はこちら
<https://dokodemofit.com/koushi>

指導者養成講座

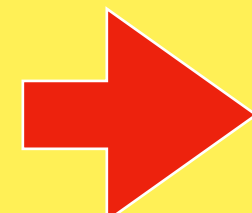
スポーツトレーナー指導者養成講座



パーソナルトレーナー、フィットネス指導者に必要な基礎知識を身につけることができるゼロから始める指導者養成講座。オンライン講座も人気です。

詳しい情報はこちら
<https://gym-personal.com/>

ご質問・ご依頼の受付はこちらからできます。
24時間受付中！



<https://1lejud.com/stepmail/kd.php?no=IRnMtstee>