

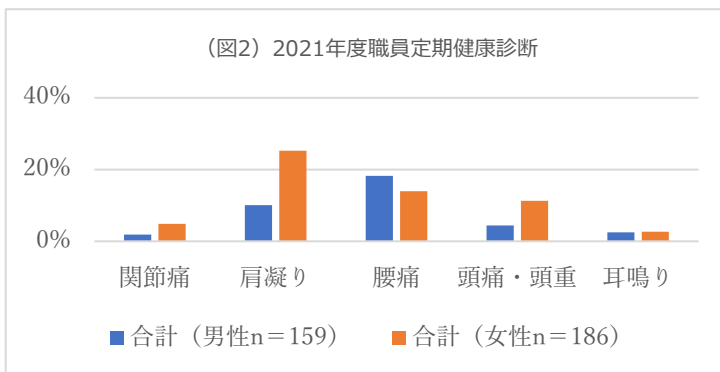
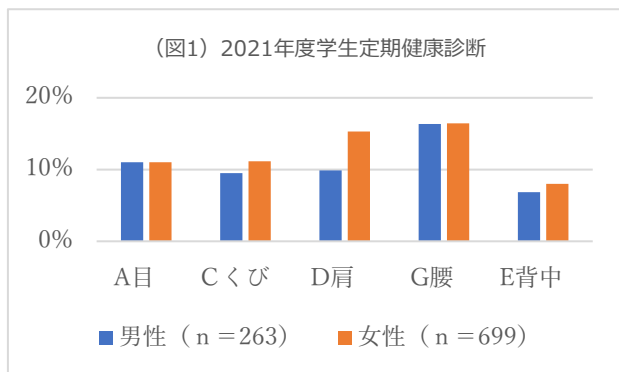
定期健康診断 自覚症状上位↑↑ つらい肩こり・腰痛

保健管理センターは学生・教職員の皆様が健康で充実した毎日を送ることができるよう支援しています。

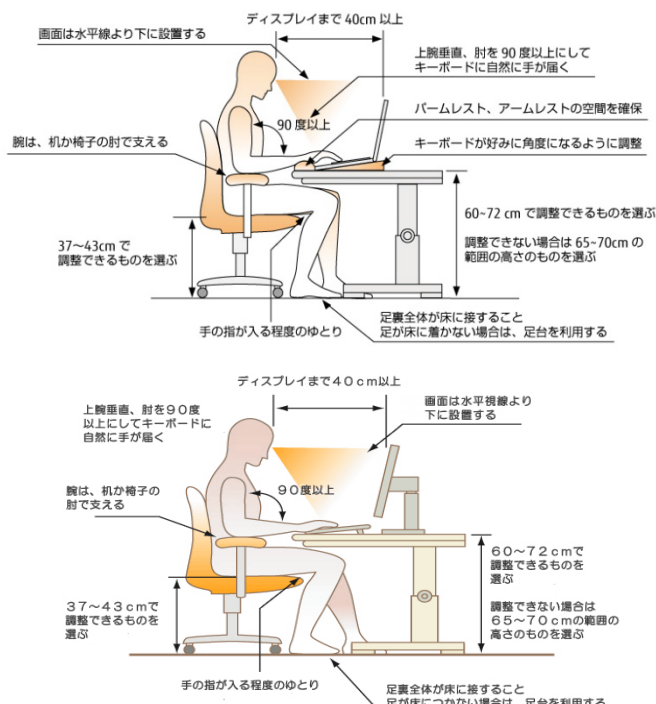
図1は、2021年度学生定期健康診断「不調（痛み・不快・しびれなど）で、普段の生活が妨げられることが、過去12か月以内にありましたか」という質問の回答結果です。男女ともに、肩と腰に不調を訴える学生が多く、その為、学校・仕事・家事・趣味等の普段の生活が妨げられています。図2は2021年度職員定期健康診断の自覚症状の結果です。自覚症状で肩こりと腰痛を挙げている職員が多くいました。

2022年度定期健康診断の結果でも同じように、学生・教職員ともに肩こりや腰痛に悩んでいる方が多くいました。以下は保健管理センターが提供している資料からピックアップした「肩凝り・腰痛」の情報です。

一読し、仕事や制作、レッスンの合間に実践し習慣化してみてください。自分の身体と向き合うことで、変化を感じられるはずです。



何よりもまず、腰痛や肩こりが起こりやすい要因をのぞき、作業方法を工夫しましょう



デスクワークや座り作業の姿勢

手足・くび・体幹など自分のまっすぐな姿勢を優先する配置が大切

高さの調節できる椅子や作業台を選ぶ。

ディスプレイやキーボード、工具などの置き方を工夫する

ラップトップ（ノート型）PC やタブレットではどうしても姿勢が崩れるので、アームレストや外付けキーボード・ディスプレイ・マウス併用を

適切な作業時間・定期的な休憩

休憩は、眼・頭（脳）・体すべてのために必要です。

20分ごとに20秒以上画面から目を離し遠くを見る

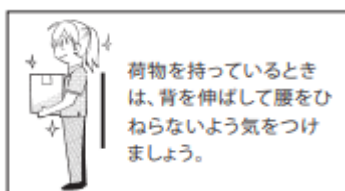
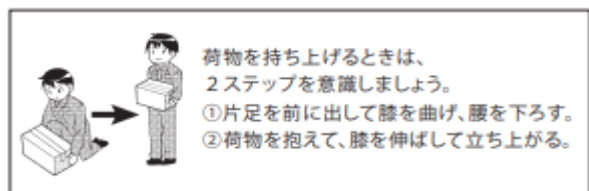
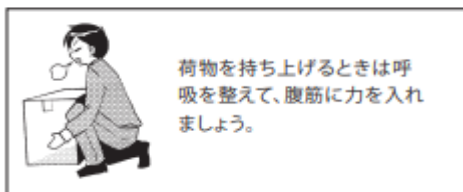
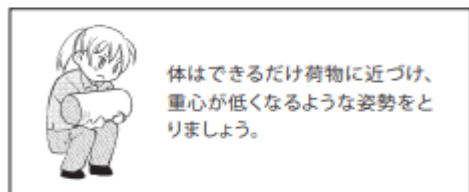
「50分作業→10分休憩」

合間にPCを使わないなど、別の作業を組み込む

出典：パソコンの利用と健康 3.パソコンを使う時の姿勢：富士通
をもとに2023年1月20日利用 加工して作成

姿勢や動作に気をつけよう

姿勢や動作に気をつけることで、腰痛を予防することができますが、まずは腰に負担がかかりづらい環境・作業方法に変更しましょう。



ポイント！

- 重たいものは無理せず、複数人で！
20kgを超えるものは必ず複数で。
- 持ち上げは腰ではなく、脚力で！
- 腰をひねらない！
- 適切な道具の活用！

出典：「まんがでわかる人や重力物の運搬作業の基本」厚生労働省 労働基準局 をもとに2023年1月20日に利用

「まんがでわかる人や重力物の運搬作業の基本」厚生労働省 労働基準局 を加工して作成

時間や、作業前後などのタイミングを決めて、定期的にストレッチや体操をしましょう

注意：

- ・手足にしびれのある場合は整形外科の受診をためらわない。体操は医師に相談してから
- ・腰などの病気を指摘されている場合は必ず先に主治医に相談してから
- ・急激な力が加わる運動は控える（例；はじめはラジオ体操も弾みをつけずに）
- ・動きの大きさや負荷、時間は、痛みや疲労を生じない自分のペースで、徐々に

そのうえで、30分～1時間に一度は席を立って、深呼吸、ストレッチ、体操を。

姿勢や体操については [動き豊かなオンライン生活](#)（東京藝術大学保健体育研究室）も参照をお勧めします。



出典：「こころの健康気づきのヒント集」厚生労働省 中央労働災害防止協会をもとに
2023年1月20日に利用

「こころの健康気づきのヒント集」厚生労働省
中央労働災害防止協会を加工して作成

肩こり・腰痛予防おすすめサイト！

- [快適オフィスづくりのはじめの一步 パソコン利用のアクションチェックリスト](#)（独立行政法人労働安全衛生総合研究所）
- [「今日の腰痛予防対策マニュアル」](#)（佐賀労働局健康安全課・佐賀産業保健総合支援センター）
- [「転倒・腰痛予防！いきいき健康体操」](#)（監修：東京大学医学部付属病院 22 世紀医療センター 特任教授 松平浩）

お一人で悩まず、ご相談ください。

気になる自覚症状が続く場合や、持病などにより就業上の配慮が必要な方は、**保健管理センター**にご相談ください。