

健康 コラム

今月の
先生



たくみ整骨院 藏先生
(柔道整復師、介護福祉士、
福祉住環境コーディネーター)

テーマ

在宅勤務や家庭学習に おける環境の工夫

新型コロナの影響で、在宅での勤務や勉強を余儀なくされている方も多いかと思います。

きちんとデスクワーク用のデスクとイスがある方はよいのですが、ちゃぶ台やローテーブルしか無い場合は、どうしても悪い姿勢での作業になり、肩や腰、目の健康を害してしまうことになりかねません。



上の写真のように、床でそのまま正座やあぐらの姿勢でいると、腰や首、肩、目に負担がかかりやすくなります。そこで今回は、床座でのデスクワークや勉強の際に、少しでも正しい姿勢をキープしやすくなる方法をご紹介します。用意するのは座布団や適度な大きさのクッションです。



あぐらをかき場合は、お尻の所だけクッションや二つ折りにした座布団を当てます【写真①】。また、正座の場合は、クッションや二つ折りにした座布団をまたいで座ったり【写真②】、お尻とふくらはぎの間に挟んで座ります【写真③】。自然に腰と頭が起きて、猫背になりにくく、正しい姿勢を維持しやすくなります。

これらの座り方を、随時正座やあぐらでローテーションすると、筋肉や関節への負担がその都度分散され、快適になると思います。ぜひお試しください。

皆で工夫して、できるだけ健康に快適にこの状況を乗り越えましょう!

たくみ整骨院

診療科目

肩こり、腰痛、坐骨神経痛、しびれ、頭痛、産前産後の全身調整、スポーツパフォーマンスアップ、側弯症、成長期の歪み、交通事故 など

診療時間

9:00~12:00、15:00~20:00

※木曜は午後のみ

※土曜は9:00~13:00

※日曜・祝日は休診

住所 中央区鏡西2-11-10

電話 025-250-0588

駐車場 5台

ホームページ <https://ta93ta93.com>

