

座り方に気をつけて腰を守りましょう！！

こんにちは。理学療法士の井堀敬太です。

突然ですが、皆さんは座っている姿勢って気にしたことはありますか？一日のうち起きている時間の60%は座っていると言われています。

またシドニー大学の調査によると、世界20か国の一日に座っている時間が約5時間であるのに対して日本は約7時間と、かなり長いです。

座っているだけなんだから身体に負担はかかっていないと思われがちですが、実は立っているより座っているときの方が身体への負担が大きいのです。

このグラフを見てください。

% (立位を100として%で表す)

立っているよりも座っている方が1.4倍腰に負担がかかっています。

いったいなぜか？

人間は四本足から二本足になるために腰の形を変えました。その結果、二本足のときは腰が一番楽な姿勢となりましたが、座っている姿勢では適した腰の形ではないため負担がかかります。正しく座っていても立位より腰に負担はかかり、さらに背もたれに寄りかかったり、足を組んだりすると余計に腰に負担がかかります。

まず、座っていることで腰に負担がかかっているということを意識してみてください。



ここからは腰を守るための意識改革です！

私がお伝えしたいのは、30分に一回立ち上がって歩き回る、背伸びするそれだけです。

一般的によく言われているのは座り方を気をつけることですが、実はできるだけ長時間座りっぱなしにならないようにすることの方が重要なのです。極端な言い方かもしれませんのが座っている姿勢をいくら整えても、立っているより負担が大きいことに変わりはないのです。

だからこそ、30分に一回立ち上ることで腰を守るようにしましょう。例えば私は長時間作業する場合、30分座って作業したら立って30分作業をします。

皆さんもこのように座っている時間を減らす工夫をしてみてはいかがですか？