



古川ふんと  
ソフィア整骨院 院長

## テレワークと<sup>でんぶ</sup>臀部の痛み

今月号の相談は「テレワークでイスに座る時間が長くなり、臀部に痛みを感じるようになった」というもの。さっそく、ソフィア整骨院の古川ふんと先生に聞いてみた。

**Q** テレワークでイスに座る時間が長くなったせいか、臀部に痛みを感じるようになってきました。どのようにすれば改善するのでしょうか。

**A** たしかに当院にも同様の症例で来院される方がいますが、実はきちんとした姿勢で座れば臀部に負荷がかかることはありません。おそらく座位時に腰が丸くなっているため、臀部の梨状筋や大臀筋への負荷が蓄積し、痛みを感じているのだと思います。

**Q** では、どのようにすれば臀部への負荷を減らすことができるのでしょうか。

**A** まずは腰をまっすぐ立てるように座ることを心がけてください。そのためにイスを最適な高さに調整することも重要です。座位時に膝の位置がお尻よりも高くなってしまうと、自然と腰が丸まってしまうので、イスの高さを変えたり、クッションを敷いたりして最適な位置に調整してみてください。また、デスクチェアのなかには人間工学に基づき、腰が直立するようデザインされた商品もあるので、そのなかから自分に合ったものを選ぶのも一案です。

あとはデスクワークの合間にセルフマッサージを行うことをオススメします。テニスボールをイスの上に置き、その上に座るようにして患部（お尻の痛む部分）をマッサージしてみてください。とくに無意識に足を組む方は、足を上に乗せている側のお尻

がこわばっている可能性が高いので、そこから側を集中的にマッサージするといいたしう。

**Q** 床に座ってローテーブルで仕事をしている場合には、どのようなことに注意すればいいのでしょうか。

**A** あぐらでも長座でも、時間の経過とともにどううしても腰が丸くなってしまうので、時折、正座で仕事をする時間をつくってみてはいかがでしょう。慣れていないと足がしびれるかもしれませんが、正座は腰が自然に直立するので、腰や臀部への負荷を減らすことができます。

**Q** 臀部の痛みは放置しておくとうなるのでしょうか。

**A** 臀部の痛みがこじれると、坐骨神経痛と呼ばれる脚への痛み、しびれを引き起こすこともあるので要注意です。臀部の痛みがセルフケアで改善しない場合は、ぜひ筋肉治療を受け、早期の回復をはかっていただきたいと思っています。

「ふるかわふんと」 1973年生まれ。大学卒業後、柔道整復師の国家資格を取得。厳しい研修生活の後、複数の整骨院で分院長を経験。2006年12月に、痛み専門・筋肉治療専門の「ソフィア整骨院」を開院。



【問い合わせ】

ソフィア整骨院

●〒166-0012 東京都杉並区和田3-58-9

パークサイド東高円寺1F

☎03-3314-1276

http://sophia-seikotsuin.com

イラスト:丸子万葉