

座りすぎハンドブック

ダイジェスト版

今日から使える「座りすぎとの付き合い方」
原著：内池祐一（柔道整復師）

デスクワークや移動、家での時間で、私たちは思っている以上に座っています。でも「座らない生活」は現実的ではありません。

大切なのは、

- ① **自分がいつ座りっぱなしが気づくこと**
- ② **姿勢を“固めず”に動きを混ぜること**
- ③ **自分の身体の動きを確かめながら、合う動きを選ぶこと**

すぐ試せる部分を中心にまとめました。

1 まず知っておきたい3つの考え方

- **「座ること＝悪」ではない。**問題は、長時間座り続けることと、その間に身体を動かす機会が減ること。「合計時間」だけでなく「連続して座る長さ」も見て、ときどき中断するのがポイントです。
- **どんなに良い姿勢でも、固めて続ければ負担になる。**姿勢は「守る型」ではなく、動きながら保つもの。基本の位置を“戻る場所”にして、戻る→動く→戻る、と行き来してOKです。
- **一番簡単なセルフケアは、椅子から離れること。**座りっぱなしに気づいたら、まず立つ。そして少し動く。

▶座りすぎと血流・代謝・メンタル・筋力の関係（研究データの紹介）は、本書第2章で詳しく解説しています。

2 今日からできる「座り方」の工夫

①「座りっぱなし場面」に気づく

朝の通勤、仕事中、会議、昼食、帰宅後のテレビやスマホ……。一日を振り返って、「どの場面で長く座っているか」を探します。

見つかったら、その中から「ここなら少し立てそう」という場面をつだけ選びましょう。「何個当てはまったか」ではなく「どこで座っているか」を知るのが目的です。

②自分の「戻る場所」を探す（座位）

1. 骨盤を前に倒して、腰を反らせる
2. 反対に、骨盤を後ろに倒して、背中を丸める
3. ①と②をゆっくり2～3往復する
4. 最後に、ちょうど真ん中あたりで止まる
＝今のあなたが座って落ち着ける場所

胸を強く張る、お腹をへこませる、顎を無理に引く、は不要です。真ん中が分かりにくい・左右で感覚が違うというのも、「今の身体のクセ」を知る大事な情報です。

▶立位での探し方や、偏りの見つけ方（お尻の下に手を入れる方法など）は、本書第3章で紹介しています。

③座り方の3ステップ

1. 足元をつくる

足裏が床につく高さに椅子を調整。低くできなければフットレストを。「膝は必ず90度」と覚える必要はなく、足が安定して床につくことが大切です。

2. 坐骨で座面を感じる

身体を少し前後に揺らすと、お尻の下に硬い骨（坐骨）を感じます。基本の位置に戻りたいときに使えば十分で、一日中意識する必要はありません。

3. 力が抜ける位置を探す

「戻る場所」の要領で、余計な力を使わずに支えられる位置に。疲れたら背もたれを使ってOK。足を組んでもよいが、いつも同じ側にならないよう時々変えます。

「禁止」ではなく「固定しない」。基本の位置→背もたれ→姿勢を変える→また戻る、を繰り返します。

④デスク環境は「身体に合わせる」

姿勢を直す前に、環境を身体に近づけた方が早いことがあります。高価な椅子や昇降デスクは不要。今ある環境の調整から始められます。

椅子

足裏が床かフットレストにつく／座面の前端が膝裏を強く圧迫しない／肩に力を入れず作業できる高さ

キーボード・マウス

肘を大きく前に出さずに届く位置へ。マウスを数cm近づけるだけでも、身体の使い方は変わります。

モニター

画面の上端が目の高さ付近かやや下が目安（大きさや眼鏡で変わります）。頭を前に出したり大きく下を向かなくて済む位置に。ノートPCは「スタンド＋外付けキーボード・マウス」も一案。

今日デスクで確認したい5つ

1. 足は安定している？
 2. 胸を張ったりお腹を固めたりしなくても座れている？
 3. キーボード・マウスは遠くない？
 4. 画面を見るために頭を前に出し続けていない？
 5. そこから簡単に立ったり姿勢を変えたりできる？
- 全部を一度に変える必要はありません。まず一つ。**

⑤仕事の中に「動くきっかけ」を仕込む

- 電話が終わったら一度立つ
- オンライン会議のあとに伸びをする
- 飲み物を取りに行く／プリンターまで歩く
- 昼休みに少し歩く
- タイマーやスマートウォッチで合図を出す

座ったまま座り直す・肩を動かす・身体をひねるのも立派な動きですが、**実際に立って歩くことは別物**。できるときは椅子から離れましょう。

3 自分の身体の動きを確認してみよう

痛みのない範囲でゆっくり行います。病気やケガを診断する検査ではなく、「**自分はどんな動きがしやすく、しにくい**か」を知るためのものです。「悪いところ探し」にはしないでください。

①身体をひねる

やり方 腕を胸の前で組み、ゆっくり右へ、次に左へ
見る点 左右差／胸が動いているか／腰だけ動かしていないか

②両腕を上げる

やり方 頭の上へゆっくり。耳につけなくてOK
見る点 左右差／肩がすくまないか／腰を大きく反らないか

③膝を上げる

やり方 立って（壁や椅子につかまってOK）片膝を持ち上げる
見る点 左右差／股関節の詰まり感／身体を大きく傾けないか

④椅子から立つ

やり方 普通の椅子で、できれば手を使わずに立つ
見る点 片側に寄らないか／膝ばかり頑張っていないか

症状を入口にした確認の例

- **腰がづらい**→①③④、そして「一度立って少し歩く」
- **首・肩がづらい**→首の左右回旋、②①、モニター等の環境
- **背中が張る**→①②、呼吸で胸まわりが動くか
- **お尻や脚が重い**→③④、歩く

長時間座ったあとの不調は、**まず立って少し歩いてみて、楽になるかを確認**します。楽になるなら、特別なストレッチを探す前に「座り続ける時間を途中で切る」ことが先です。

▶筋肉の働き方の偏りを考える「交差性症候群」（上位・下位）を“地図”として使う方法は、本書第4章で解説しています。

4 見つけた動きに合わせたセルフケア

ルールは「やる前」と「やった後」で同じ動きを比べること。
動きやすくなる・左右差が減る・余計な力が入りにくいなど良い変化があり、痛みが増えなければ続けます。変化がない／つらくなる／しびれなど別の症状が出るときは中止します。
（変化があっても、それが不調の「原因」だったと決めるものではありません。）

回数の目安は、各5回程度です。

ひねりにくい→椅子で体幹回旋

足を床につけ、腕を胸の前で組む。腰だけでなく胸のあたりから、左右へゆっくり向ける。

腕が上げにくい→肘で円／肩甲骨の前後運動

両手を肩に置き、肘で大きな円（前回り・後ろ回り）。腕を前に伸ばして肩甲骨を離し、肘を引いて背中中央へ寄せる。「胸を張る」ことが目的ではありません。

胸まわりが窮屈→肋骨の動きを感じる呼吸

両手を肋骨の下あたりに添え、鼻からゆっくり吸って、肋骨が前だけでなく横にも広がるのを感じる。肩に力が入るなら吸う量を減らし、楽な呼吸を優先。

股関節が動かしにくい→椅子で膝上げ／膝の開閉

浅く座り、片膝をゆっくり上げ下げ。膝を外に開いて戻す。身体を傾けず、楽に動く範囲で左右とも。

立ち上がりにくい→椅子からゆっくり立つ

少し前にずれ、両足で床を押して立ち、ゆっくり座る。片側への寄りや、勢い任せになっていないか感じながら。

余裕が出てきたら、スクワット・かかと上げ・壁腕立てなど**負荷をかける運動**も。ただし「どれだけ運動しても、そのあと何時間座ってもよい」にはなりません。座りすぎの「リセット」はできないので、**座る生活の中に動く時間を戻していく**ことが基本です。

今日からやることは3つだけ

1. 座り続けていると気づいたら、立つ・歩く・伸びる
 2. 身体が気になったら、ひねる・腕上げ・股関節・立ち上がりをチェック
 3. セルフケアのあとは、もう一度チェックして変化を確かめる
- そして、まず一度立ちましょう。**

こんなときはセルフケアより先に医療機関へ

強い外傷のあとの痛み／急速に悪化するしびれや筋力低下／発熱を伴う強い痛み／胸痛や息苦しさなど、普段の肩こり・腰の重さとは明らかに違う症状。持病のある方・妊娠中の方は、実践前にかかりつけ医へご相談ください。本資料は診断・治療に代わるものではありません。

もっと詳しく知りたい方へ

『座りすぎハンドブック』で読めること

- ・座りすぎと身体の関係（研究データの紹介）
- ・「正しい姿勢」を見直す考え方と、戻る場所の探し方
- ・姿勢の見た目から原因を決めつけない、確かめ方
- ・症状別のチェックの進め方、セルフケアの詳しい解説
- ・参考文献リスト

ご来院でできること

- ・あなたの座り方・動き方のクセを、実際に動きながら一緒に確認
- ・今の身体に合いそうな動きを、一緒に選ぶ
- ・仕事環境や一日の過ごし方についてのご相談

身体の動き方は人によって違います。「自分にはどの動きが合うのか」を知りたいときは、本書を開いていただくか、お気軽にご相談ください。

本資料は『座りすぎハンドブック』（内池祐一）の内容をもとにしたダイジェストです。