

# VDT症候群の予防と対策

PC等作業による健康リスクを減らす

2025年6月18日

OFFICE CARE

E-mail : [benefit@benoble.co.jp](mailto:benefit@benoble.co.jp)



- 1 VDT症候群を正しく理解する**
- 2 長時間のPC等作業による健康リスクを減らす**
- 3 実践できる予防策を学び、日常業務に取り入れる**

# Agenda

## VDT症候群の概要

VDT症候群とは？ ..... P06

VDT作業による体への影響 ..... p07

## VDT作業で 不調を招く原因

座りすぎ ..... p11

うつむきすぎ ..... p12

ディスプレイの見過ぎ ..... p13

## VDT作業に関する ガイドライン (厚生労働省)

「拘束性」と「情報機器作業の作業区分（対象となる区分）」 ..... p17

ガイドラインの枠組み ①作業環境管理 ..... p21

ガイドラインの枠組み ②作業管理 ..... p27

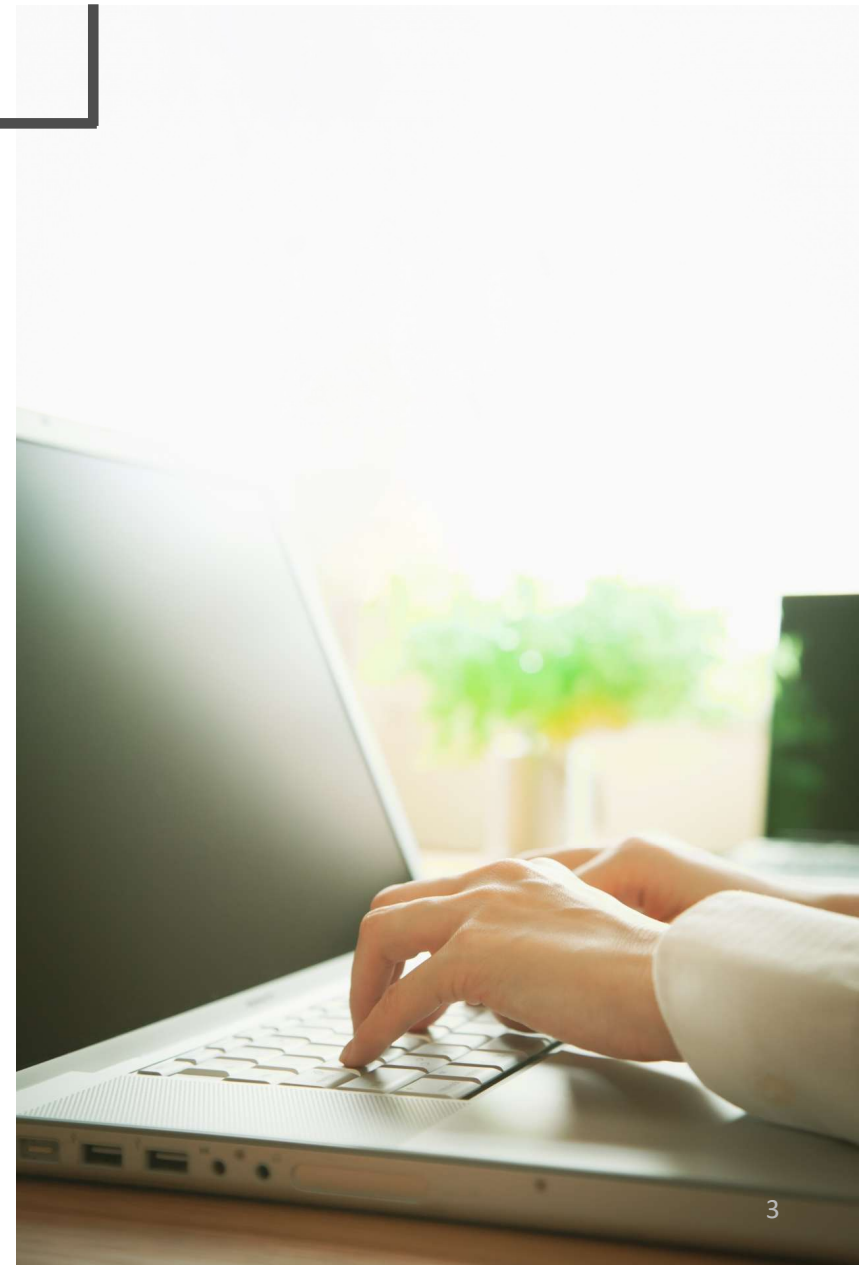
ガイドラインの枠組み ③健康管理 ..... p31

ガイドラインの枠組み ④労働衛生教育 ..... p32

## 予防・対策

習慣づくり ..... p34

セルフケア（目、首～肩） ..... p40



OFFICE CARE 代表

✉ iizuka@benoble.co.jp

# 飯塚 伸之

Iizuka Nobuyuki



## 略歴

出身：群馬県

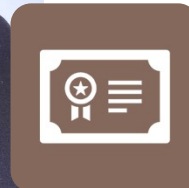
職歴：医療機関 / コンサルティング業

現職：(株)BE NOBLE 代表取締役 / 法政大学経営大学院 特任講師



## 事業内容

経営支援事業 / Web集客支援事業 / 健康支援事業



## 保有資格

- ・中小企業診断士
- ・MBA（経営管理修士）
- ・健康経営EXアドバイザー
- ・鍼灸師 / 柔道整復師
- ・キャリアコンサルタント
- ・産業カウンセラー
- ・2級FP技能士

# Agenda

## VDT症候群の概要

VDT症候群とは？ ..... P06

VDT作業による体への影響 ..... p07

## VDT作業で 不調を招く原因

座りすぎ ..... p11

うつむきすぎ ..... p12

ディスプレイの見過ぎ ..... p13

## VDT作業に関する ガイドライン (厚生労働省)

「拘束性」と「情報機器作業の作業区分（対象となる区分）」 ..... p17

ガイドラインの枠組み ①作業環境管理 ..... p21

ガイドラインの枠組み ②作業管理 ..... p27

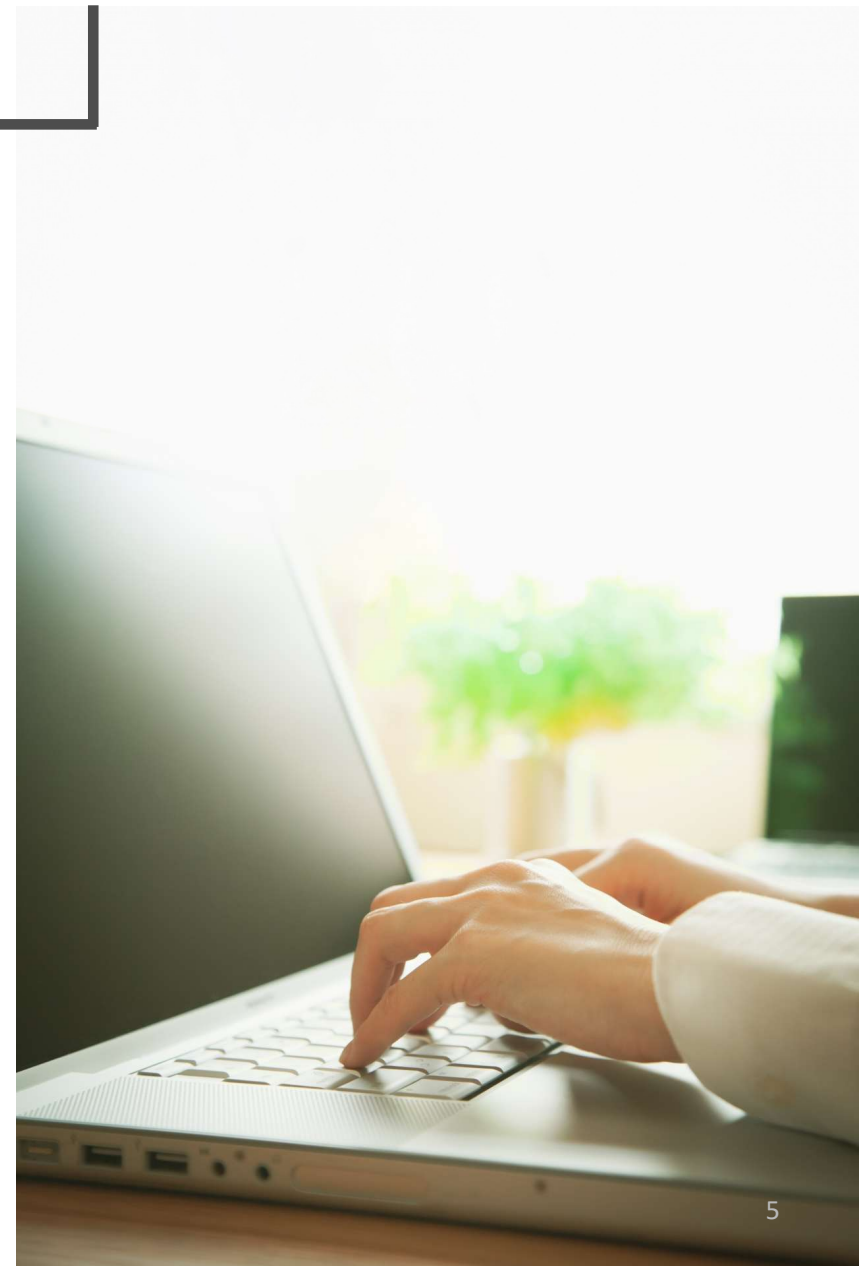
ガイドラインの枠組み ③健康管理 ..... p31

ガイドラインの枠組み ④労働衛生教育 ..... p32

## 予防・対策

習慣づくり ..... p34

セルフケア（目、首～肩） ..... p40



## ■ 定義

情報機器（VDT）を使用した作業を長時間続けたことにより、眼や身体、心に生じる症状

## ■ VDT

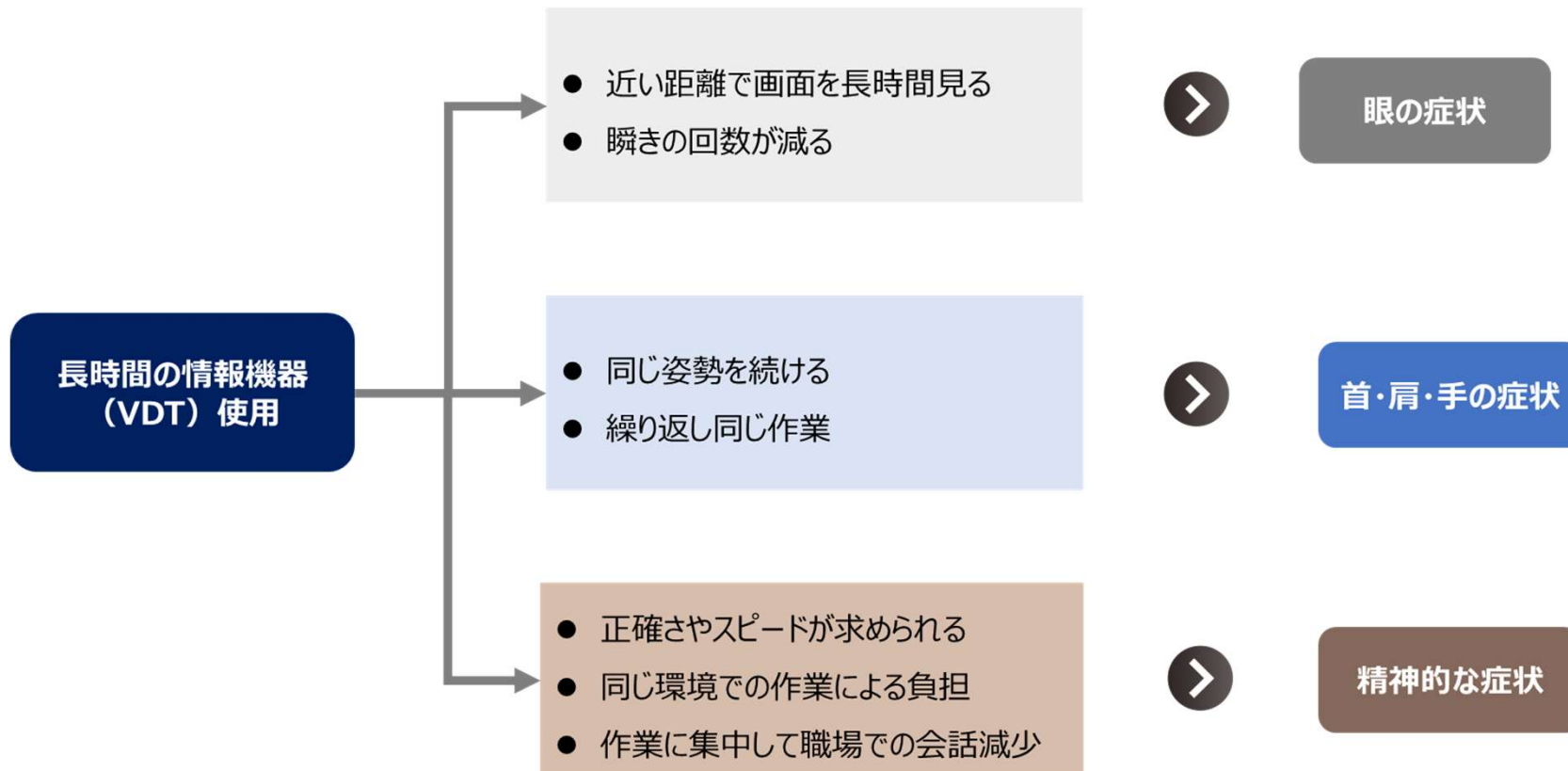
Visual Display Terminalsの略で、**画面表示をする端末装置**（パソコンやスマートフォン、タブレットなど）を用いた作業のこと

### 【対象となる情報機器】

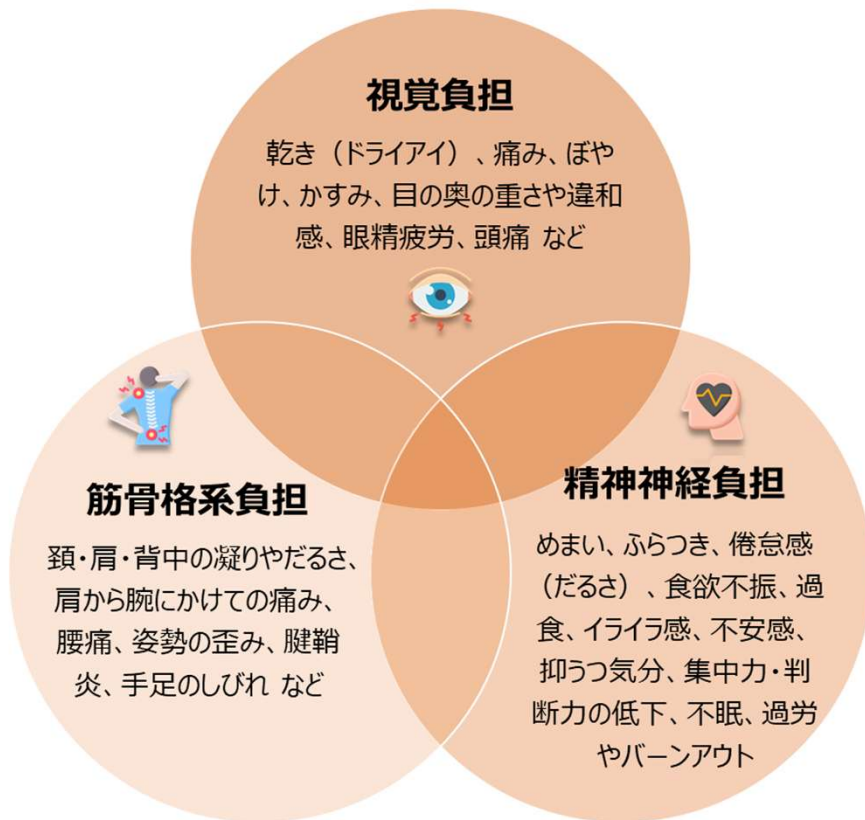
- ✓デスクトップ型パソコン
- ✓ノート型パソコン
- ✓タブレット
- ✓スマートフォン 等の情報機器



長時間のVDT作業は、「眼」、「首・肩・手」、「精神的」な症状に影響を与えます



3つの負担によって生じる症状は**相互に関連**しており、**ひとつの症状が他の症状を引き起こしたり、悪化させてたりすることが多くなっています。**



## 視覚負担

乾き（ドライアイ）、痛み、ぼやけ、かすみ、眼精疲労（目の病的な疲労）、目の奥の重さや違和感、頭痛 など

## 筋骨格系負担

首・肩・背中凝りやだるさ、肩から腕にかけての痛み（頸肩腕症候群など）、腰痛、姿勢の歪み（猫背、ストレートネック、巻き肩など）、手・指・足のしびれや冷え、肘や手首の腱鞘炎、ばね指 など

## 精神神経負担

めまい、ふらつき、倦怠感（だるさ）、食欲不振、過食、イライラ、不安感、抑うつ気分、集中力・判断力の低下、不眠、過労やバーンアウト（燃え尽き症候群） など



# Agenda

## VDT症候群の概要

VDT症候群とは？ ..... P06

VDT作業による体への影響 ..... p07

## VDT作業で 不調を招く原因

座りすぎ ..... p11

うつむきすぎ ..... p12

ディスプレイの見過ぎ ..... p13

## VDT作業に関する ガイドライン (厚生労働省)

「拘束性」と「情報機器作業の作業区分（対象となる区分）」 ..... p17

ガイドラインの枠組み ①作業環境管理 ..... p21

ガイドラインの枠組み ②作業管理 ..... p27

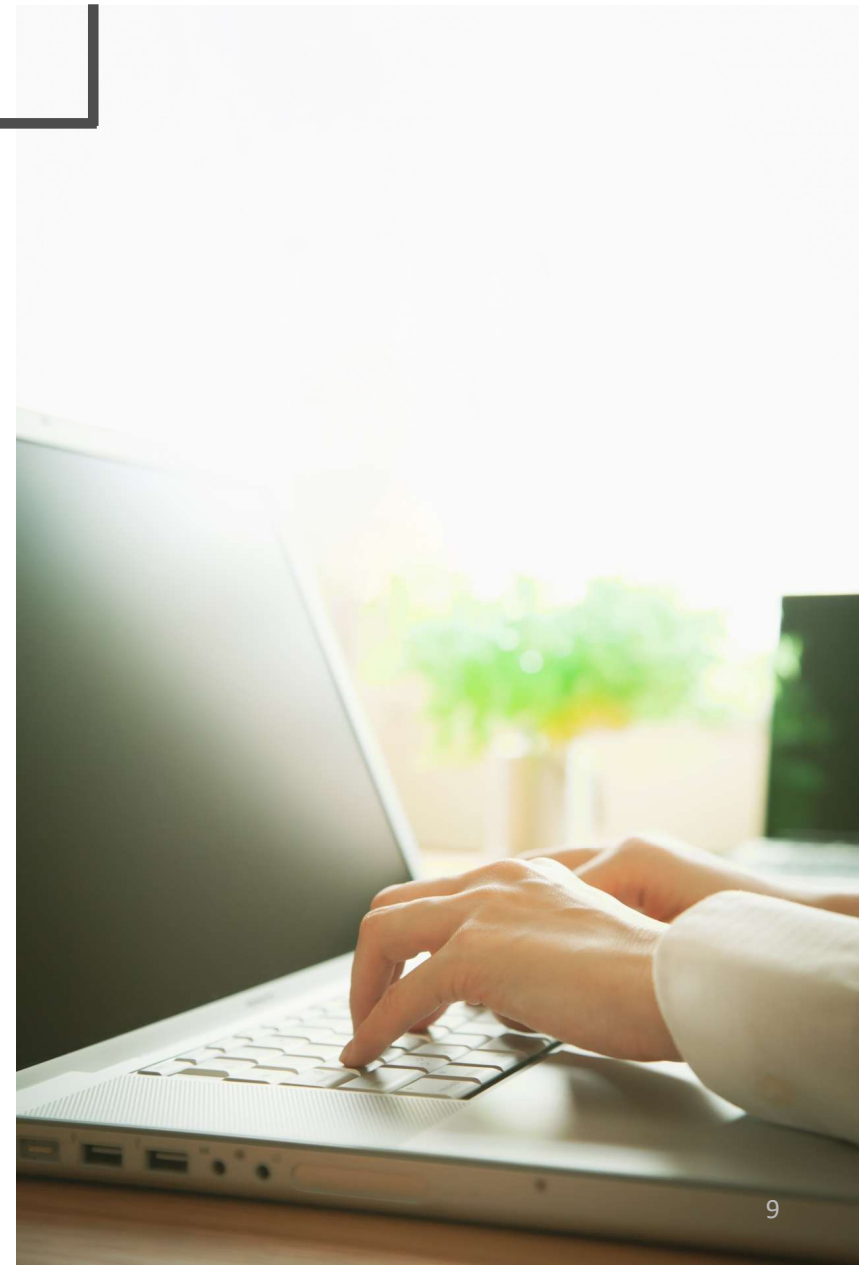
ガイドラインの枠組み ③健康管理 ..... p31

ガイドラインの枠組み ④労働衛生教育 ..... p32

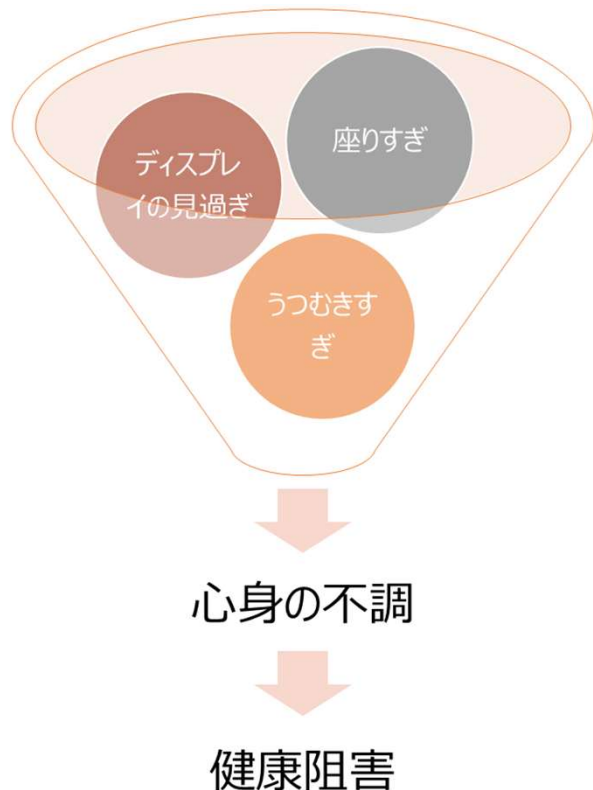
## 予防・対策

習慣づくり ..... p34

セルフケア（目、首～肩） ..... p40



毎日繰り返される「座りすぎ」「うつむきすぎ」「ディスプレイの見過ぎ」によって小さな不調が少しずつ蓄積し、心身の不調につながり、さらには健康を阻害します。



### VDT症候群の予防・対策が重要な理由

#### 1. 見落とされがちなリスクへの認識

VDT作業（パソコンやモニターを使用する業務）は、**肉体労働と比べて身体への負担が少ないように見られがち**です。そのため、心身の不調につながるリスクが軽視されやすく、企業も従業員も**つい目の前の業務を優先**してしまう傾向があります。

#### 2. 長期的な健康への影響が見過ごされやすい

VDT症候群は、目の疲れや肩こり、腰痛、精神的ストレスなど、**徐々に症状が現れるため、対策が遅れがち**です。しかし、**社会保障制度の先行き不安や、「平均寿命と健康寿命の差が約 10年」**という現状を踏まえると、できるだけ**長く健康に働き、安定した収入を確保**するためにも、予防・対策の意識が重要です。

# 1. 座りすぎ

## ① 肥満や糖尿病などの生活習慣病や一部のがん、冠動脈疾患等を引き起こし、死亡の危険因子となる

座りすぎと不調の関係は、座ったまま脚を動かさないことによる全身の血流悪化から始まり、習慣化することで全身の代謝や循環の機能が衰え、と指摘されています。

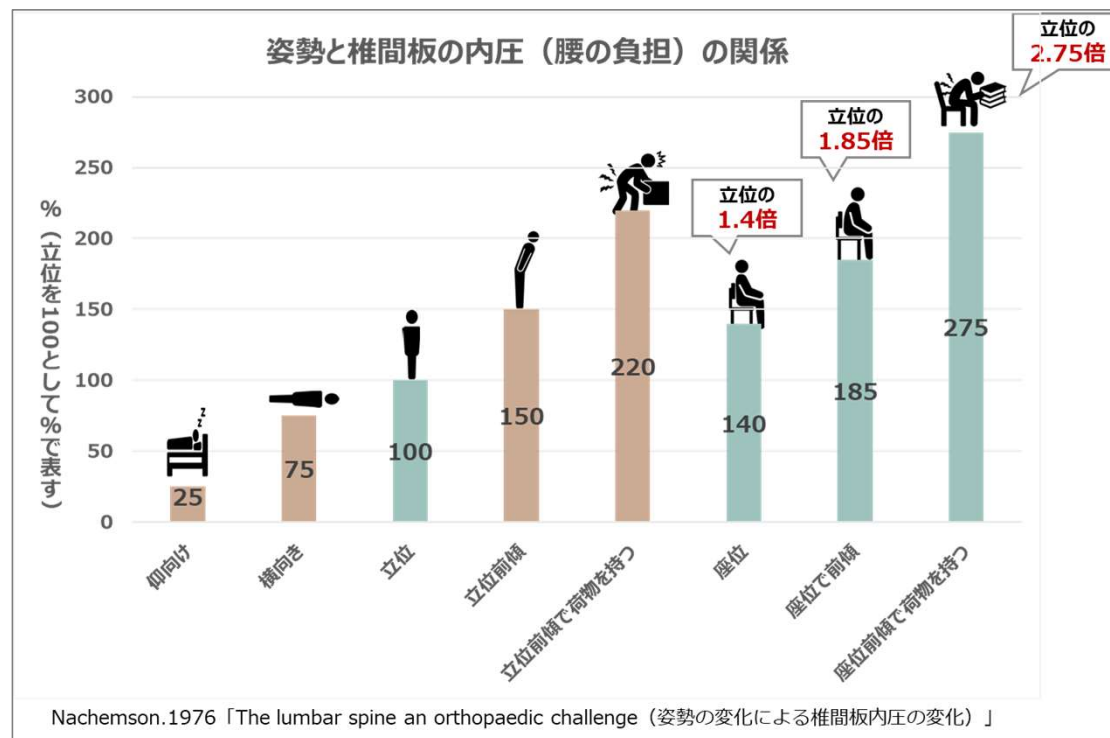
## ② 座る姿勢は、立つ姿勢よりも腰に負担がかかる

Nachemson (ナッケムソン) の「姿勢の変化による椎間板内圧の変化」によると、**立つ姿勢を「1」とした場合、座る姿勢は 1.4倍、座ったまま前傾すると 1.85倍**（立位前傾は 1.5倍）、腰への負担は大きくなります。

このような負担が積み重なると・・・



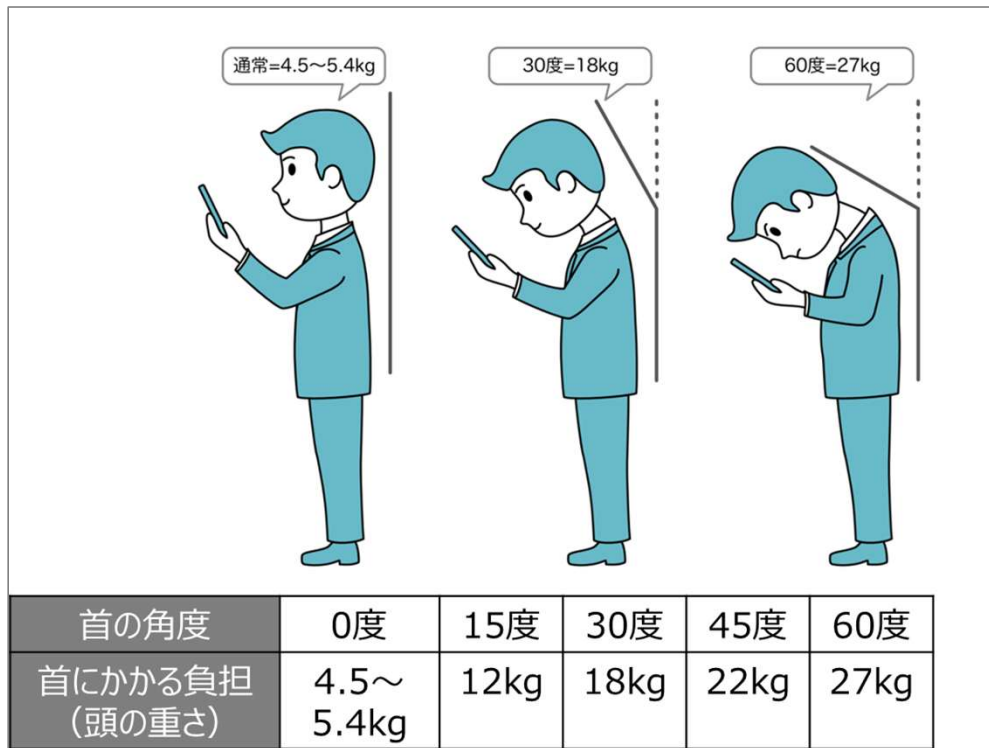
**腰痛や脊柱の変形**を引き起こし、椎間板ヘルニア・脊柱管狭窄症等の原因となります。



## 2. うつむきすぎ

首が曲がったうつむき姿勢になりやすいVDT作業では、約 5kgある頭の重さが 5倍近くになることがある

成人の頭の重さは約 4~6kgあり、首が前に傾くほど頸椎にかかる負荷は増え、頭が 2cm前に出るだけで 2倍、4cm前に出ると 5倍とされています。



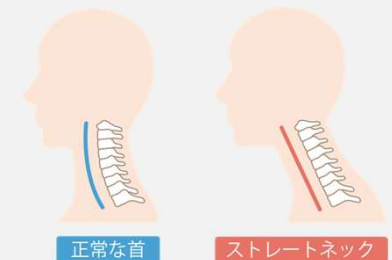
そして、もっとも姿勢が悪い（首の角度が 60度）だと 27kgになり、8歳（小学校 3年生）の児童の平均体重に相当する負荷となります。

これを何時間も何日も続けていると・・・



頭を支える筋肉への負担だけでなく、脊柱の変形を起こし、いわゆる「ストレートネック」といわれる状態になってしまいます。

また、肩や首に不調があるままパソコン作業などを無理に続けると、偏った姿勢によって症状がさらに悪化する恐れがあります。



### 3. ディスプレイの見過ぎ

#### 「見つめる」行為そのものが不調の原因となる

##### ① 目のピント調整をする筋肉の疲労

ディスプレイ見つめていると、目の周りの筋肉が緊張して硬くなり血流低下により眼精疲労が起こります。

##### ② 瞬きの回数が減少

見つめる行為は、同じ姿勢でディスプレイを注視するため、まばたきの回数が減ることから、目が乾燥して角膜が傷付きやすくなりドライアイや炎症をおこしやすくなる。

##### ③ 自律神経の過緊張

①②の状態が続くと、交感神経が過剰に働き、顔面から首の筋肉が緊張し、脳への血流が制限されていきます。  
また、交感神経が働き続けると、イライラ、疲れ、不安、睡眠不良などが生じることがあります。




## (参考) 体内時計と自律神経

- ブルーライトは高エネルギーのため、**目の網膜まで到達**する性質があることから目にかかる負担が大きい
- **脳の体内時計**を狂わせ、睡眠などの健康障害のリスクを高める

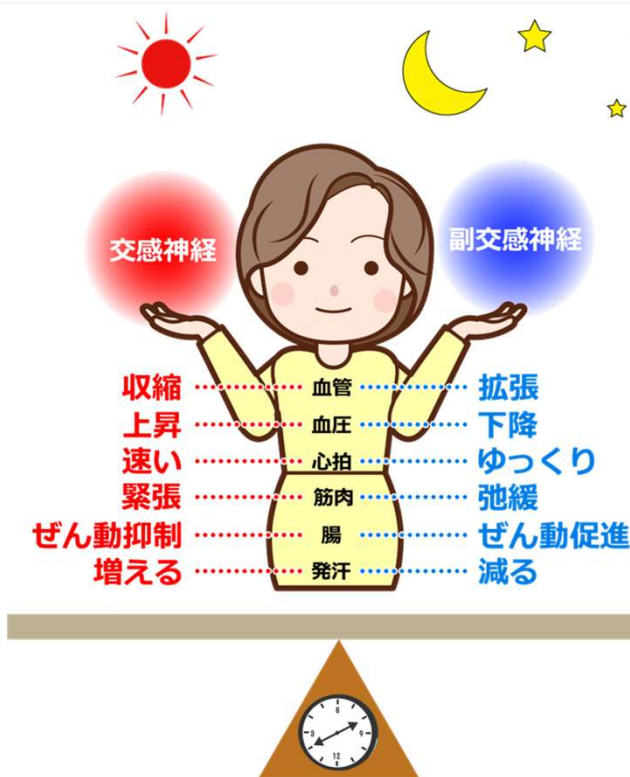
ディスプレイを見る行為は、ブルーライトに目が曝されること、目や姿勢が固定されることです。

ブルーライトは体内時計の調整に関係し、体内時計は自律神経の働きに影響します。

つまり、長時間のVDT機器使用は、体内時計を狂わせ、自律神経の働きを低下させるのです。

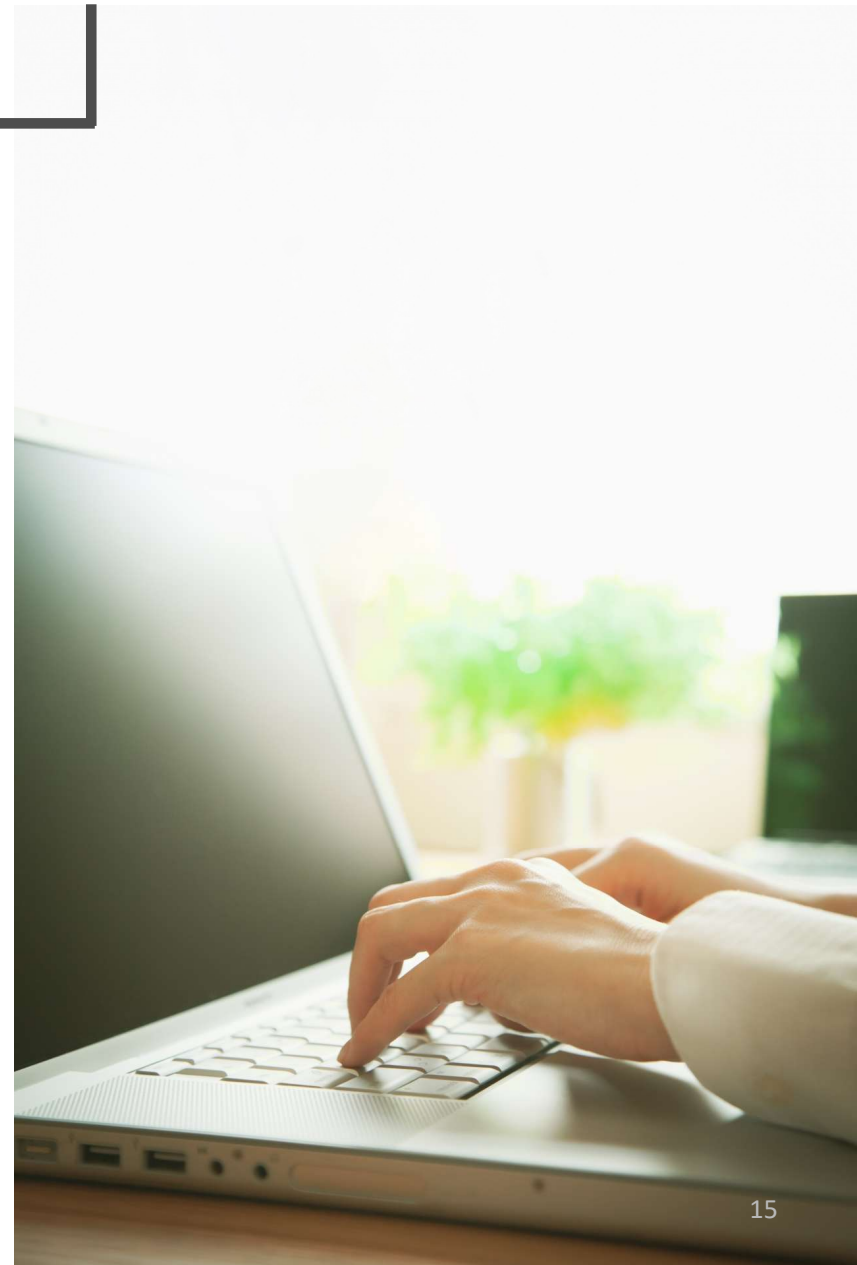
 自律神経は、交感神経と副交感神経がバランスよく入れ替わることにより、人は心と身体の働きを保っています。

- **交感神経**：興奮時や戦いの時に優位
- **副交感神経**：睡眠時やリラックス時に優位



# Agenda

VDT症候群の概要	VDT症候群とは？	P06
	VDT作業による体への影響	p07
VDT作業で 不調を招く原因	座りすぎ	p11
	うつむきすぎ	p12
	ディスプレイの見過ぎ	p13
VDT作業に関する ガイドライン (厚生労働省)	「拘束性」と「情報機器作業の作業区分（対象となる区分）」	p17
	ガイドラインの枠組み ①作業環境管理	p21
	ガイドラインの枠組み ②作業管理	p27
	ガイドラインの枠組み ③健康管理	p31
	ガイドラインの枠組み ④労働衛生教育	p32
予防・対策	習慣づくり	p34
	セルフケア（目、首～肩）	p40





## 情報機器作業における労働衛生管理

情報機器を使用する作業は現代の職場で欠かせないものとなっています。厚生労働省は令和元年（2019年）7月に「情報機器作業における労働衛生管理のためのガイドライン」を策定しました。

このガイドラインは、パソコンなどの情報機器を使用する労働者の健康を守るためのものです。



情報機器作業の健康影響が「作業時間」と「拘束性」に強く依存する

“

### 「拘束性」

情報機器作業における身体的な特徴は「拘束性」という言葉で表される。

これは情報機器作業においては、画面からの情報を正確に得るために①頭（眼）の位置が限定されること、

さらに、特にキーボードからの入力においては、②手の位置も限定されることから、**身体の動きが極端に制限される**ことによる。

また、③決められた時間内に処理すべき作業量が多い場合などには精神的な負荷も加わり、**心身ともに「拘束性」が強くなる**。

[情報機器作業における労働衛生管理のためのガイドラインと解説（厚生労働省）](#)

”



# 1. 情報機器作業の作業区分（対象となる作業） 主な作業



- 特定の業務を 4時間以上行う作業と、それ以外の作業の 2区分
- 主な作業は、データの入力・検索・照合等文章・画像等の作成・編集・修正等プログラミング、監視等

作業区分	作業区分の定義	作業の例
<p>① 作業時間又は作業内容に<b>相当程度拘束性がある</b>と考えられるもの (<b>全ての者が健診対象</b>)</p>	<p><b>1日に 4時間以上情報機器作業を行う者</b>であって、次のいずれかに該当するもの</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 作業中は常時ディスプレイを注視する、又は入力装置を操作する必要がある</li> <li>● 作業中、労働者の裁量で適宜休憩を取ることや作業姿勢を変更することが困難である</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● コールセンターで相談対応（その対応録をパソコンに入力）</li> <li>● モニターによる監視・点検・保守</li> <li>● パソコンを用いた校正・編集</li> <li>● デザイン</li> <li>● プログラミング</li> <li>● CAD作業</li> <li>● 伝票処理</li> <li>● テープ起こし</li> <li>● データ入力</li> <li>● 検索</li> </ul>
<p>② 上記以外のもの (<b>自覚症状を訴える者のみ健診対象</b>)</p>	<p><b>上記以外</b>の情報機器作業対象者</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 上記の作業で 4時間未満のもの</li> <li>● 上記の作業で 4時間以上ではあるが労働者の裁量による休憩をとることができるもの</li> <li>● 下記作業で 4時間以上のものを含む 文書作成作業、経営等の企画・立案を行う業務、会議や講演の資料作成を行う業務、経理業務、庶務業務、情報機器を使用した研究</li> </ul>

# 1. 情報機器作業の作業区分（対象となる作業） 作業の性格による分類

- ガイドラインでは上限時間を設けていませんが、**作業の実態を踏まえながら、作業内容・作業時間に応じた対策**をしましょう。

表：VDT作業を“作業の性格”に着目した分類

作業の性格	作業
自分の判断で中断が難しい作業	<ul style="list-style-type: none"><li>● モニターによる監視作業</li><li>● コールセンターでの相談対応</li></ul>
情報機器を常時使う作業	<ul style="list-style-type: none"><li>● パソコンを用いた校正・編集・デザイン</li><li>● プログラミング</li></ul>
考えながら行う作業	<ul style="list-style-type: none"><li>● 企画・立案のための文書作成</li><li>● 経理業務、庶務業務</li></ul>

“

## 4時間以上の作業

パソコン作業者の調査研究から、1日の作業時間が4～5時間を超えると中枢神経系の疲れを訴える作業者が増大し、また、筋骨格系の疲労が蓄積するという調査報告がある。

また、疲労測定に関する別の調査研究からは、点滅光の識別度合いを示すフリッカー値が5%以上の低下を示して疲労を示す対象者が作業者の25%を超えないことを目標とすると、**1日の作業時間は300分が望ましい**とされている。

”

フリッカー値  
・光の点滅頻度のこと

## 2. ガイドラインの枠組み

### ①作業環境管理、②作業管理、③健康管理、④安全衛生教育

ガイドラインは、前述した通り **1日に4時間以上パソコンなどを使用する労働者を対象**にしており、オフィスワーカーが働く時に注意すべき事項が記されています。

そして、情報機器作業をする働く人たちの健康管理のために、**個人はもちろん、会社はこれをもとに情報機器作業に従事する人の健康管理を行うことが望ましい**とされています。



01 作業環境管理

02 作業管理

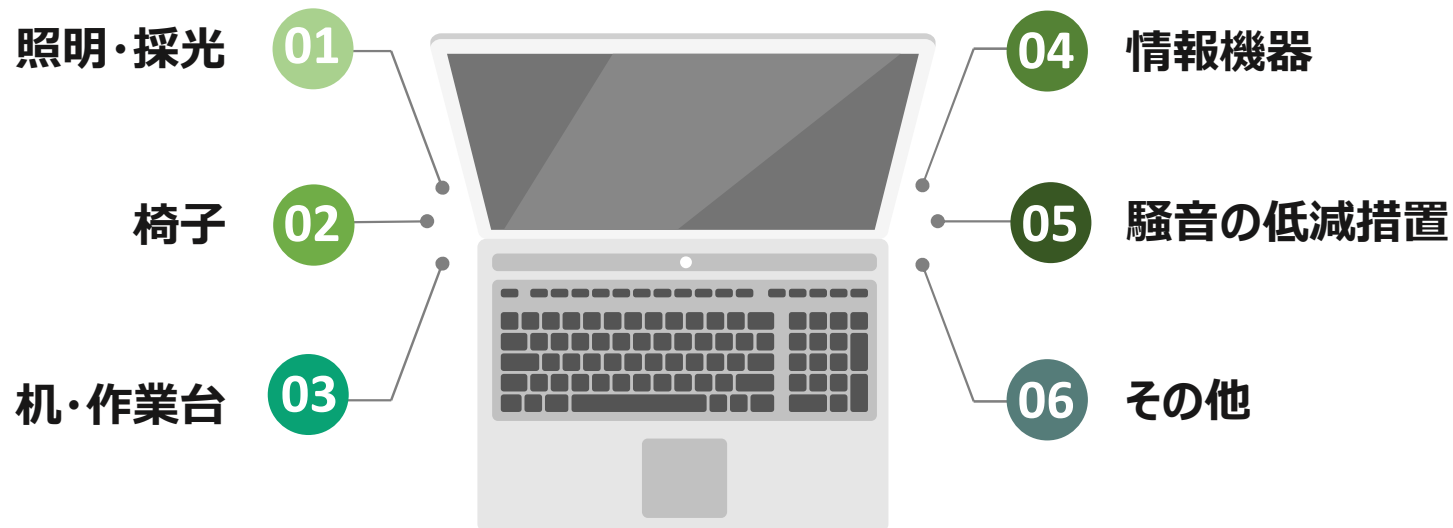
03 健康管理

04 労働衛生教育

## 2. ガイドラインの枠組み

### ① 作業環境管理 ……作業に適した環境を整えましょう

- 情報機器作業に適した**作業環境**（照明・採光、椅子、机・作業台、情報機器、騒音の低減措置など）について説明しています。
- 作業者の心身の負担を軽減し、作業者が支障なく作業を行うことができるよう、作業環境管理をおこないましょう。



## 2. ガイドラインの枠組み

### ① 作業環境管理 照明および採光



デスク上の照度は"**300ルクス以上**" で、ディスプレイの照度は"**500ルクス以下**"

外の光や照明の光が画面に入り込まないようにする



#### 管理基準

##### 【照明、採光】

- ディスプレイ画面上の照度を 500ルクス以下に設定する
- 書類上やキーボード上の照度を 300ルクス以上に保つ
- 画面、書類、キーボード面の明るさと、周辺との明るさの差を少なくする
- 画面に照明器具や窓などが映りこまないようにする

##### ルクスの測定

- ・照度計
- ・スマートフォンのアプリ

##### 【グレア対策】

- 照明が明るすぎる場合はカバーをとりつけてまぶしさをおさえる
- グレアを低減するための間接照明を用いる
- 太陽光や照明の光が作業画面に反射しないよう、ディスプレイの位置・傾きを調整する
- グレア対策が施されているディスプレイや、反射を防ぐフィルムなどを使用する

##### グレア

太陽光や照明などのまぶしさによって視界が妨げられ、不快感や見えづらさを感じる現象のこと

## 2. ガイドラインの枠組み

### ① 作業環境管理 椅子、机・作業台



後述する作業管理（作業姿勢）と関連させて椅子、机・作業台を調整しましょう。

#### 管理基準

##### 【椅子】

- 床からの座面の高さの調整範囲は、大部分の作業者の体形に合わせるなら、**37cm～43cm程度**の範囲で調整できることが望ましい。

##### 座面の高さ

- ・ここでは、実際に座って、クッション材が2cm～3cm圧縮された状態の座面の高さのこと
- ・市販の椅子の座面高の表示は、クッション材が圧縮されていない外形表面の高さが一般的

- ひじ掛けがあることで、腕の重みが支えられるため、肩の負担が減る。

##### 【机・作業台】

65cm及び70cmがそれぞれ女性及び男性が使用する場合に必要な高さの**ほぼ平均値**となるため

- **高さ調整ができない机又は作業台を使用する場合は、床からの高さはおおむね65cm～70cm程度**のものを採用することが望ましい。
- **高さ調整が可能な机又は作業台を使用する場合の調整範囲は、大部分の作業者の体形に合わせる事ができるように、床からの高さは60cm～72cm程度**の範囲で調整できることが望ましい。

背もたれのある椅子を使用する

肘の角度は90度以上にしてキーボードに自然に手が届く

腕は机や椅子のひじ掛けなどで支える

37～43cmで調整できるものを選ぶ

足の裏が無理なく床につくように高さを調整する

60～72cmで調整できるものを選ぶ

※調整できない場合は65～70cmの範囲の高さのものを選ぶ

## 2. ガイドラインの枠組み

### ① 作業環境管理 情報機器等1/2



以下の①～⑥等の情報機器を事業場に導入する際には、**作業員への健康影響を考慮し、作業員が行う作業に最も適した機器を選択し導入すること。**

①デスクトップ型機器、②ノート型機器、③タブレット・スマートフォン等、④ソフトウェア、⑤椅子、⑥机または作業台

情報機器	特徴・注意点
デスクトップ型	<ul style="list-style-type: none"><li>● 一定の作業面の広さが必要であるが、<u>キーボードが大きく、自由に移動させることができるため、作業姿勢も拘束されにくく、長時間にわたり作業を行う場合等に適している。</u></li></ul>
ノート型	<ul style="list-style-type: none"><li>● <u>キーボードが小さく、自由に移動させることができないため、作業姿勢も拘束され易いが、作業面の広さは少なく済むため、作業面の広さが限られている場合等に適している。</u></li><li>● <u>デスクトップ型に比べてディスプレイと頭の位置及びキーボード等入力装置と手の位置の関係において自由度が小さくなるため、作業員に特定の拘束姿勢を強いることや過度の緊張を招くことなどがある。</u></li><li>● また、小さいキーボードを、手が大きい作業員が使用する場合には、連続キー入力作業で負担が大きくなることもあり、小型の画面は文字が小さく視距離が短くなりすぎる傾向がある。 ⇒ 小型のノート型機器で長時間の情報機器作業を行う場合には、<b>外付け機器</b>（ディスプレイ、キーボード、マウス、テンキー入力機器など）<b>を利用することが望ましい</b></li></ul>



## 2. ガイドラインの枠組み

### ① 作業環境管理 情報機器等2/2



情報機器	特徴・注意点
ディスプレイ	<ul style="list-style-type: none"><li>● ディスプレイは、作業環境及び作業内容等に適した画面サイズ、反射処理をしたもの、画面上の輝度又はコントラストの調整・が画面の位置、前後の傾き、左右の向き等の調整が容易なものが望ましい。</li></ul>
入力機器 (キーボード、マウス等)	<ul style="list-style-type: none"><li>● キーボードは使用する者が、位置を調整しやすく、キー操作しやすいもの</li><li>● マウスは使用する者が、手に適した形状及び大きさで、操作しやすく、操作したことを知覚しやすいもの（ボタン・スクロール等）</li><li>● 必要に応じ、<u>パームレスト（リストレスト）</u>を利用することで、<b>腕の重みが支えられるため、肩の負担が減る。</b></li></ul>

#### 肩の負担が減少

- ひじ掛けのある椅子
- リストレスト



## 2. ガイドラインの枠組み

### ① 作業環境管理 騒音の低減措置、その他



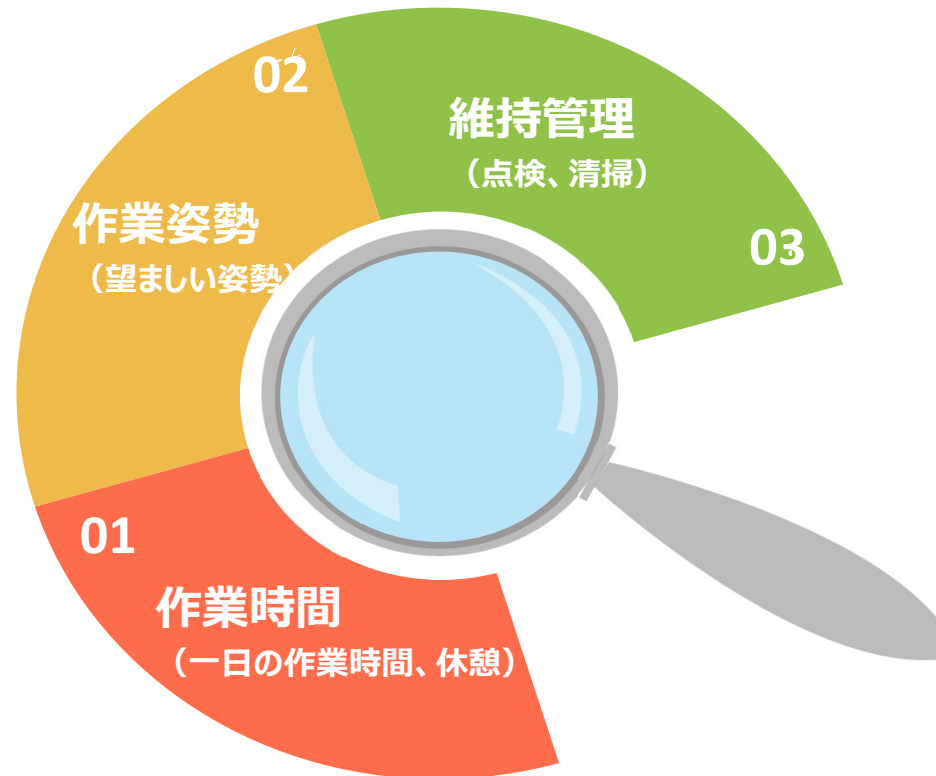
作業環境管理項目	管理基準
騒音の低減措置	<ul style="list-style-type: none"><li>● 情報機器及び周辺機器から不快な騒音が発生する場合には、騒音の低減措置を講じること。</li></ul> <p>(例)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ 遮音及び吸音の機能を有するつい立てで取り囲む</li><li>✓ 機器そのものを消音ボックスに収納する</li><li>✓ 床にカーペットを敷く、低騒音型機器を使用する など</li></ul>
その他	<ul style="list-style-type: none"><li>● 換気、温度及び湿度の調整、空気調和、静電気除去、休憩等のための設備等について事務所衛生基準規則に定める措置等を講じること。</li></ul>

## 2. ガイドラインの枠組み

### ② 作業管理 ……疲れのない方法で作業しましょう



- 情報機器**作業の方法**（作業時間、作業姿勢、情報機器の維持管理）について説明しています。
- 作業者が、心身の負担が少なく作業を行うことができるよう、**作業の特性や個々の作業者の特性に合った適切な作業管理をおこなひましょう。**



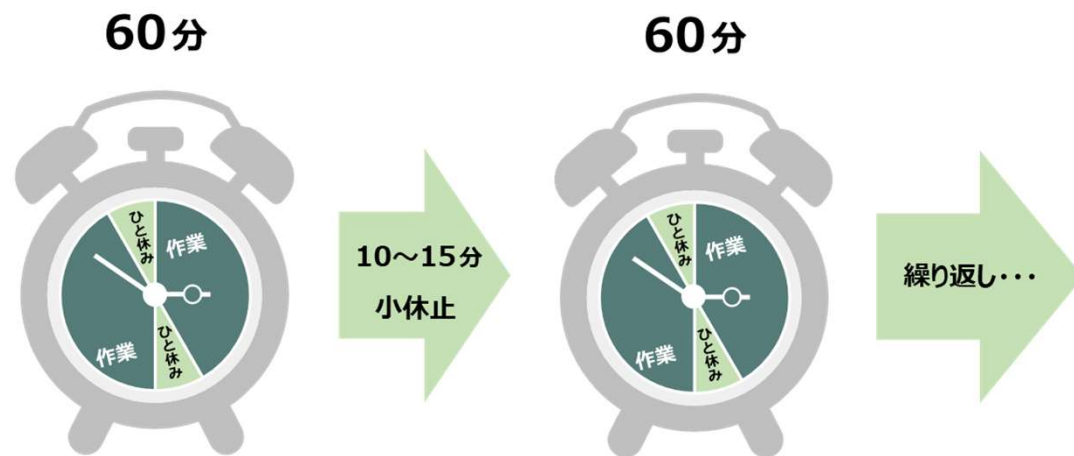
## 2. ガイドラインの枠組み

### ② 作業管理 作業時間

- 情報機器作業の方法（一日の作業時間、休憩の取り方、望ましい姿勢）について説明しています。
- 作業者が、心身の負担が少なく作業を行うことができるよう、作業の特性や個々の作業者の特性に合った適切な作業管理をおこなしましょう。

#### 管理基準

- **連続作業時間は 1回につき 1時間を超えないようにする**
- **連続作業の時間内にも 1～2回の小休止を設ける**
- **連続作業と連続作業の間に 10～15分間の休止時間を設ける**
- **20分毎に 20秒間小休止を取り 20フィート（約 6m）先を見るという「20-20-20 ルール」が、眼精疲労を防ぐための簡単に自宅でも実践できる方法として推奨されている**



## 2. ガイドラインの枠組み

### ② 作業管理 作業姿勢



前述の作業環境管理と関連させて椅子、机・作業台を調整しましょう。

両手だとこのくらいです！



#### 管理基準

- 画面と目の距離は **40cm以上** 離す
- **胸を張って顎を引**き、画面の上端が**眼の高さとほぼ同じか少し下**になるようにして、ディスプレイの配置、デスク、椅子の高さを調節する
- ディスプレイに表示する**文字の大きさは、小さすぎないように配慮**（文字高さがおおむね 3 mm以上とするのが望ましい）
- 傾きを調整できる**背もたれにしっかり背中をつけ、椅子には深く腰掛け**ましょう。**骨盤を立てる**よう意識し、**椅子と腰の間に拳一つ分の隙間**（約10cm）ができる姿勢が理想的です。
- 肘の角度は **90度以上**にして、腕を肘掛けに置いたり、マウス操作の際は**手首を固定するための台**などを使用
- **椅子と大腿部膝側背面との間には手指が押し入る程度のゆとり**があり、大腿部に無理な圧力が加わらないようにすること。
- 足元のスペースを確保して、**足の裏全体が床に接する**ように、必要に応じて**十分な広さで滑りにくい足台**を用意
- 座位のほか、**時折立位を交えて作業**することが望ましい

胸を張って顎を引く

ディスプレイまで40cm以上離し、画面の高さは水平よりやや下になるようにする

肘の角度は90度以上にしてキーボードに自然に手が届く

腕は机や椅子のひじ掛けなどで支える

椅子に深く腰掛け、隙間に拳一つ分の隙間を空ける

椅子と太ももの膝側裏面との間には、指が入る程度の隙間を確保

足の裏が無理なく床につくように高さを調整する

## 2. ガイドラインの枠組み

### ② 作業管理 維持管理



作業環境を常に良好な状態に維持し、情報機器作業に適した情報機器等の状況を確保するため、以下の**点検及び清掃**を行い、必要に応じ、改善措置をおこなっていきます。

#### ① 日常の点検

作業者には、日常の業務の一環として、**作業開始前又は一日の適当な時間帯**に、採光、グレアの防止、換気、静電気除去等について点検するほか、ディスプレイ、キーボード、マウス、椅子、机又は作業台等の点検を行うこと。

#### ② 定期点検

照明及び採光、グレアの防止、騒音の低減、換気、温度及び湿度の調整、空気調和、静電気除去等の措置状況及びディスプレイ、キーボード、マウス、椅子、机又は作業台等の調整状況について**定期的に点検**すること。

#### ③ 清掃

日常及び定期的に作業場所、情報機器等の清掃を行わせ、**常に適正な状態に保持**すること。

## 2. ガイドラインの枠組み

### ③ 健康管理



作業者の健康状態を正しく把握し、健康障害の防止を図るため、作業者に対する健康管理をおこない、情報機器による健康障害を予防しましょう。

ここでは、情報機器作業者の健康を守るための措置（健康診断、健康相談、職場体操等）について説明しています。

#### ① 健康診断

新たに情報機器作業を行うこととなった作業者（再配置の者を含む。以下同じ。）の配置前の健康状態および情報機器作業を行う作業者の配置後の健康状態を定期的に把握し、健康管理を適正に進めましょう。

#### ② 健康相談

作業者が気軽に健康について相談し、適切なアドバイスを受けられるように、プライバシー保護への配慮を行いつつ、メンタルヘルス、健康上の不安、慢性疲労、ストレス等による症状、自己管理の方法等についての健康相談の機会を設けるよう努めましょう。また、パートタイマー等を含む全ての作業者が相談しやすい環境を整備する等特別の配慮を行うことが望ましい。

#### ③ 職場体操等

静的筋緊張や長時間の拘束姿勢、上肢の反復作業などに伴う疲労やストレスの解消には、アクティブ・レストとしての体操やストレッチを適切に行うことが重要です。

そのため、就業の前後又は就業中に、体操、ストレッチ、リラクゼーション、軽い運動等を行うことが望ましい。

具体的な予防・対策の方法は後述しています。

## 2. ガイドラインの枠組み

### ④ 労働衛生教育



情報機器作業員および管理者に対して、前述までの対策の目的や方法について、作業員や管理者に理解してもらうための教育について説明しています。

#### ● 教育内容（管理者は適切な助言・指導・リファーが求められる）

- 情報機器ガイドラインの概要について説明
- 作業管理：作業計画・方法、作業姿勢、ストレッチ・体操など
- 作業環境管理：情報機器の種類・特徴・注意点、作業環境（作業空間、ワークステーション、什器、採光・照明、空調など）が及ぼす影響など  
※管理者は作業環境の改善、維持ができるようにする。
- 健康管理：情報機器作業の健康への影響（疲労、視覚への影響、筋骨格系への影響、メンタルヘルスなど）  
※管理者は、健康相談・健康診断（受け方）、事後措置ができるようにする。

#### ※配慮事項

##### 「高年齢労働者」「障害をもつ作業員」に対する配慮事項等

- ✓ 室内の明暗の対照、ディスプレイの明るさ、グレア防止のほか、ディスプレイに表示する文字の大きさ等を作業員ごとに見やすいように設定するとともに、過度の負担にならないように作業時間や作業密度に対して配慮しましょう。
- ✓ 障害等を有する者には、必要な音声入力装置等を使用できるようにするなどの必要な対策をおこなう。
- ✓ 適切な視力矯正によってもディスプレイを読み取ることが困難な者には、拡大ディスプレイ、弱視者用ディスプレイ等を使用できるようにする。

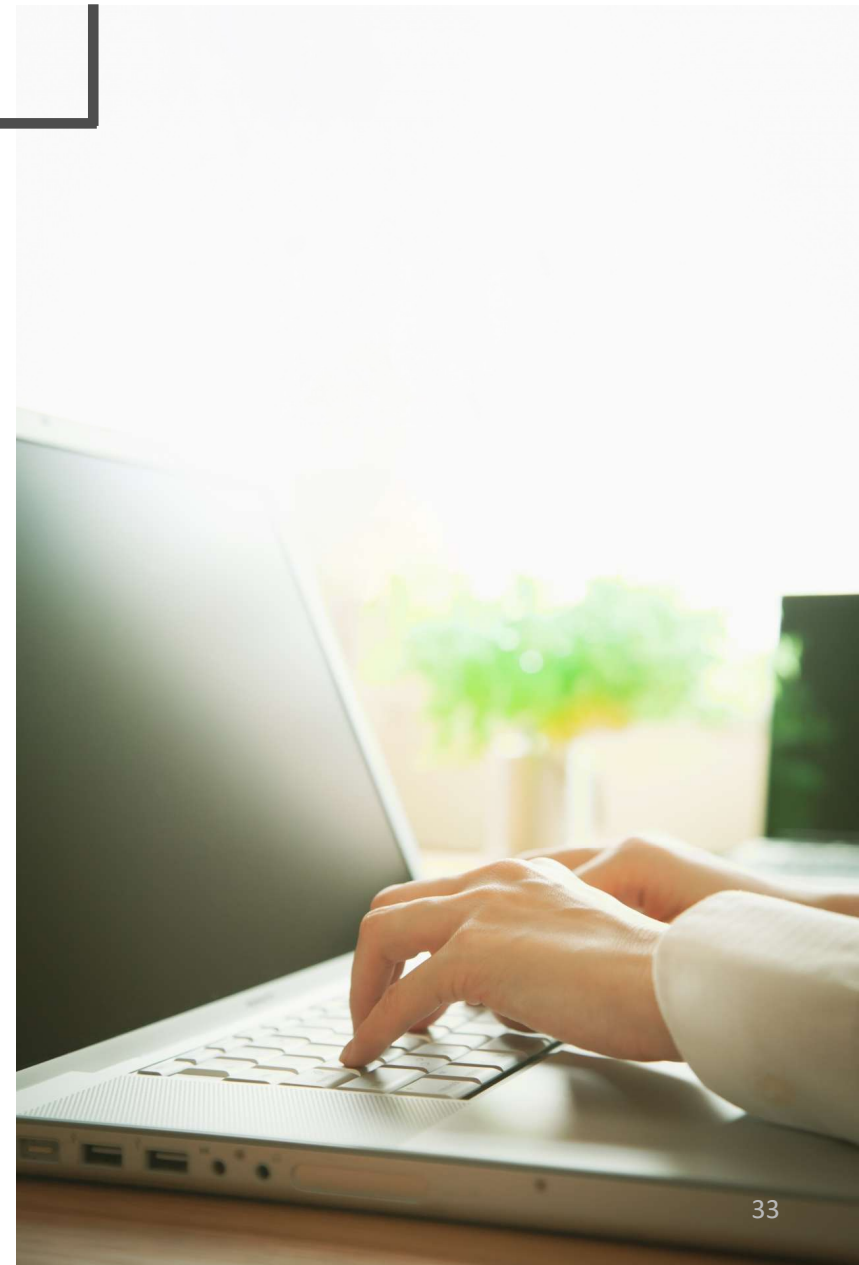
##### 「テレワークをおこなう労働者」に対する配慮事項等

- ✓ テレワークをおこなう労働者においても、事業者はこのガイドラインに準じて作業員の健康確保に努めましょう。
- ✓ 作業員が自宅でのテレワークにおいて、このガイドラインを参考にして、自ら望ましい作業環境の確保ができるように助言等を行う。



# Agenda

VDT症候群の概要	VDT症候群とは？	P06
	VDT作業による体への影響	p07
VDT作業で 不調を招く原因	座りすぎ	p11
	うつむきすぎ	p12
	ディスプレイの見過ぎ	p13
VDT作業に関する ガイドライン (厚生労働省)	「拘束性」と「情報機器作業の作業区分（対象となる区分）」	p17
	ガイドラインの枠組み ①作業環境管理	p21
	ガイドラインの枠組み ②作業管理	p27
	ガイドラインの枠組み ③健康管理	p31
	ガイドラインの枠組み ④労働衛生教育	p32
予防・対策	習慣づくり	p34
	セルフケア（目、首～肩）	p40



## 1. 習慣づくり

### ①睡眠の質を上げる ②運動の機会を作る



#### ① 睡眠の質を上げる

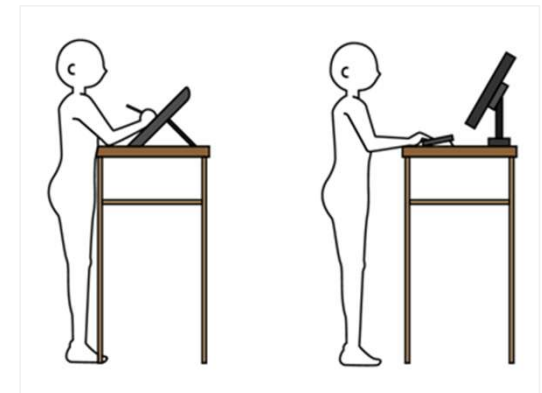
スッキリ目覚めのために、以下の例のように眼と身体と脳のリラックスタイムをつくれるようにしましょう。

- ✓ 真っ暗な部屋で長時間ブルーライトを浴びない
- ✓ **就寝の1時間前**にはブルーライトから目を解放する
- ✓ ほんのり身体が温まるくらいの軽いストレッチをする

#### ② 運動の機会をつくる

作業の合間や私生活においても運動の機会を作れるようにしましょう。

- ✓ 早歩き程度の強度の運動を1日1時間おこなう  
(10分×6回程度の小分け運動でも効果あり)
- ✓ **通勤で早歩き・階段を使う**などする
- ✓ 「NOディスプレイ時間」に社内や近所を歩く
- ✓ 運動を伴う趣味を見つける
- ✓ 昇降デスクや固定されていないVDT機器であれば、**立って作業**をすることも姿勢を変えるよい方法です (30分に1回は立つことが望ましい)。



# 1. 習慣づくり (参考) 就寝における枕の選び方

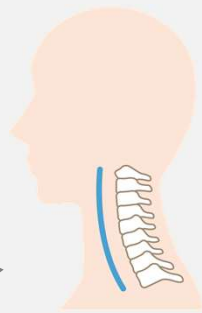


身体に合わない枕を使い続けることで頸椎の負担を増加させ、症状の悪化につながります。

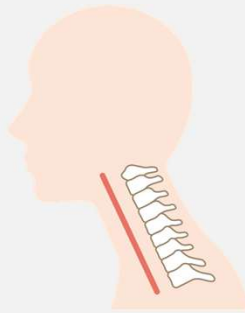
首の曲線をキープして寝ることで、首にかかる負担を軽減し、寝ながら本来の曲線を元通りにしていくことで、症状の改善につながります。

## ☀️ 首のカーブとは？

正常な首の骨（頸椎）は前方に緩やかなカーブを描いており、このカーブがクッションの役割を果たして頭を支えています。



正常な首



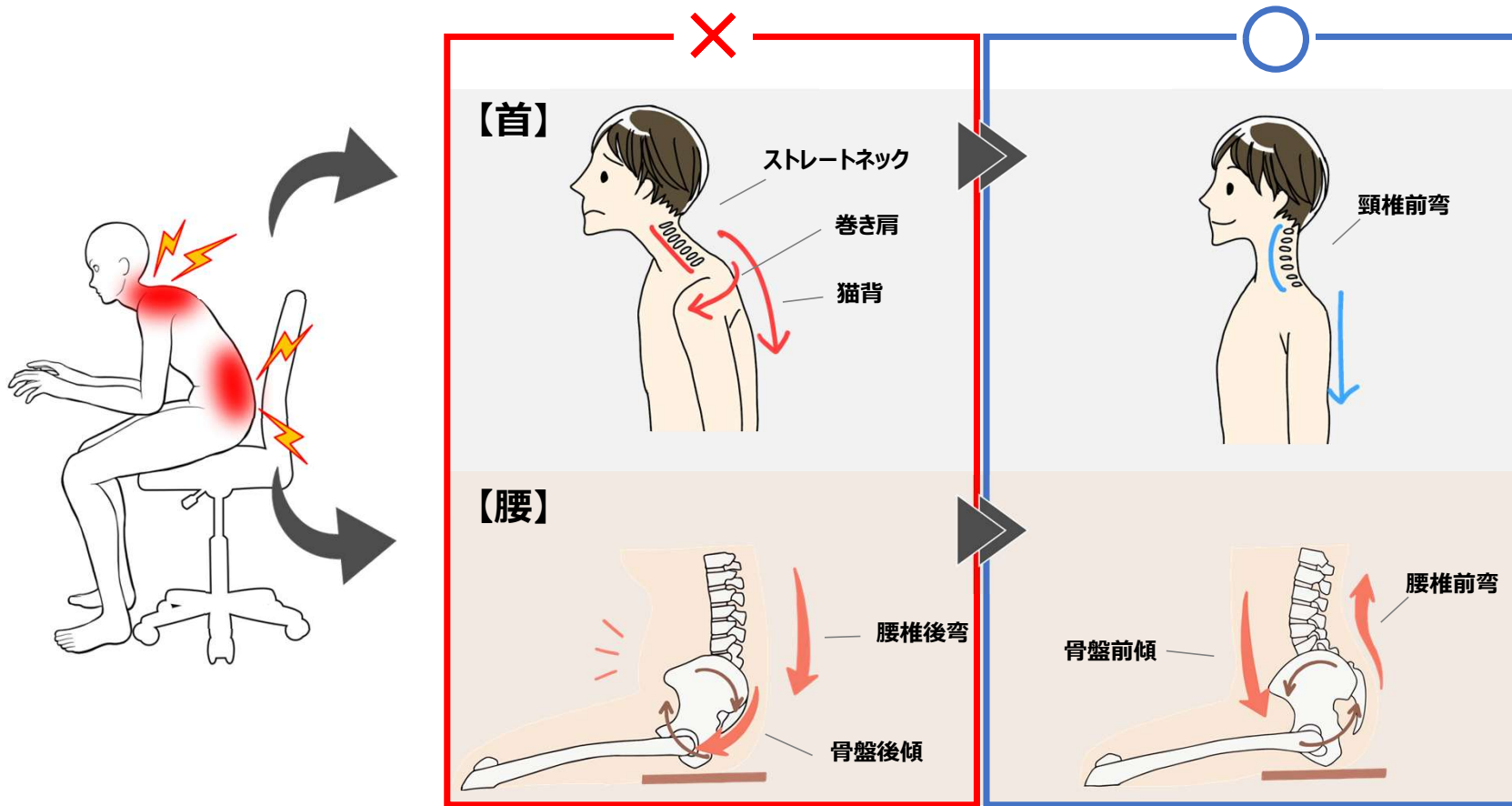
ストレートネック


<p>○ 正しいまくら</p>	<p>× 低すぎるまくら</p>	<p>× 高すぎるまくら</p>
<p>○ 正しいまくら</p>	<p>× 低すぎるまくら</p>	<p>× 高すぎるまくら</p>
<p>5~7cm程度の高さなら、頸椎の自然なカーブを保て、筋肉や靭帯の負担が少ない</p>	<p>頭部の重みが首に直接かかるので、椎間板を痛めやすい</p>	<p>頸椎が押し出されて筋肉や靭帯が伸びて緊張し、アーチが失われることで肩こりを起こしやすい</p>

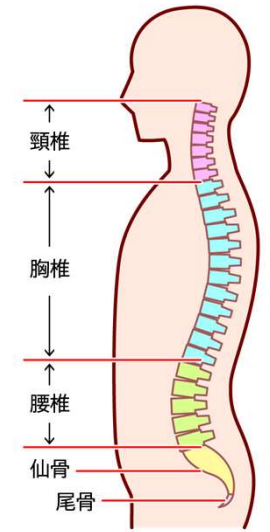
# 1. 習慣づくり

## VDT作業における姿勢と“首・腰にかかる負担”

VDT作業における悪い姿勢は、脊椎のS字カーブに悪影響を与えて、頸部・腰部の大きな負担となります。



 **脊椎のS字カーブ**  
背骨の前後の湾曲は、体のバランス・柔軟性を保ち、日常生活で受ける衝撃を効率的に吸収するため



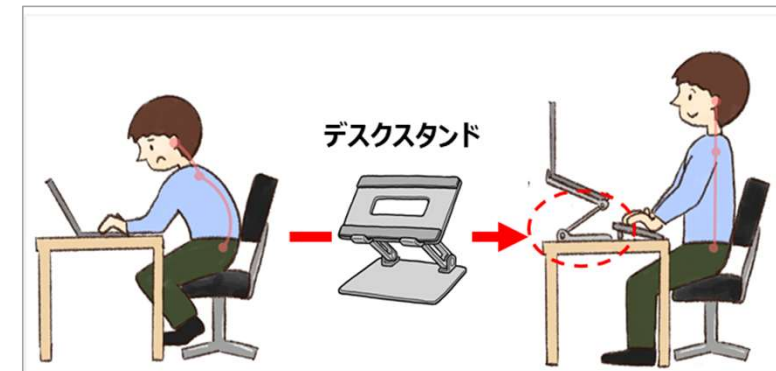
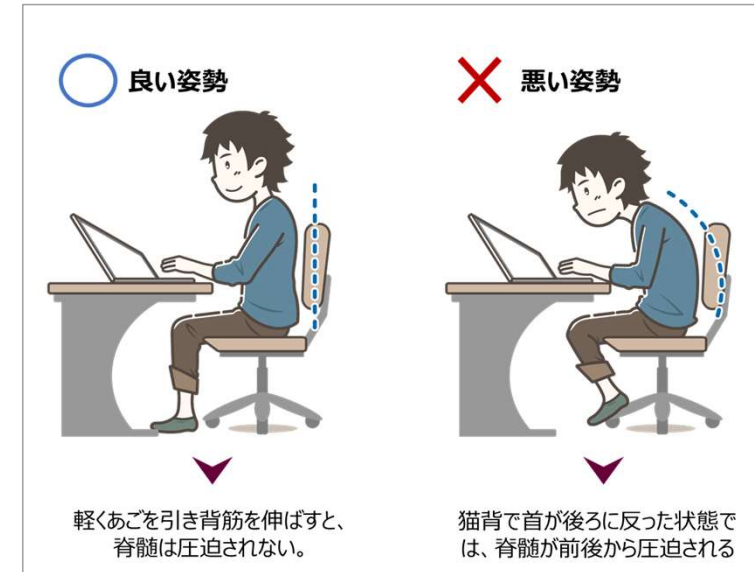
# 1. 習慣づくり 良い姿勢をつくる 1/2

## ③ 良い姿勢をつくる

うつむかない姿勢で首・肩・腰の負担を減らすようにしましょう。

- ディスプレイが目の高さより下過ぎるとうつむき姿勢になりやすくなります（特にノート型パソコン）。頭部の前屈角度が大きくなるほど首・肩への負担が大きくなり、痛みの原因となります。
- また、画面を近づけすぎると画面の明るさによって眼精疲労の原因につながります。

- ✓ ディスプレイの角度、作業台や椅子の高さ、パソコン本体の高さなどの調整で、うつむき姿勢にならない対策をしましょう。尚、ノートパソコンの場合は、**市販のスタンド**を利用して、画面を目の高さまたは少し下になるようにします。
- ✓ また、適切な視距離を保つための簡単な方法は、**腕を前方に伸ばしたときの長さと同じ位置**に情報機器を置くことです。



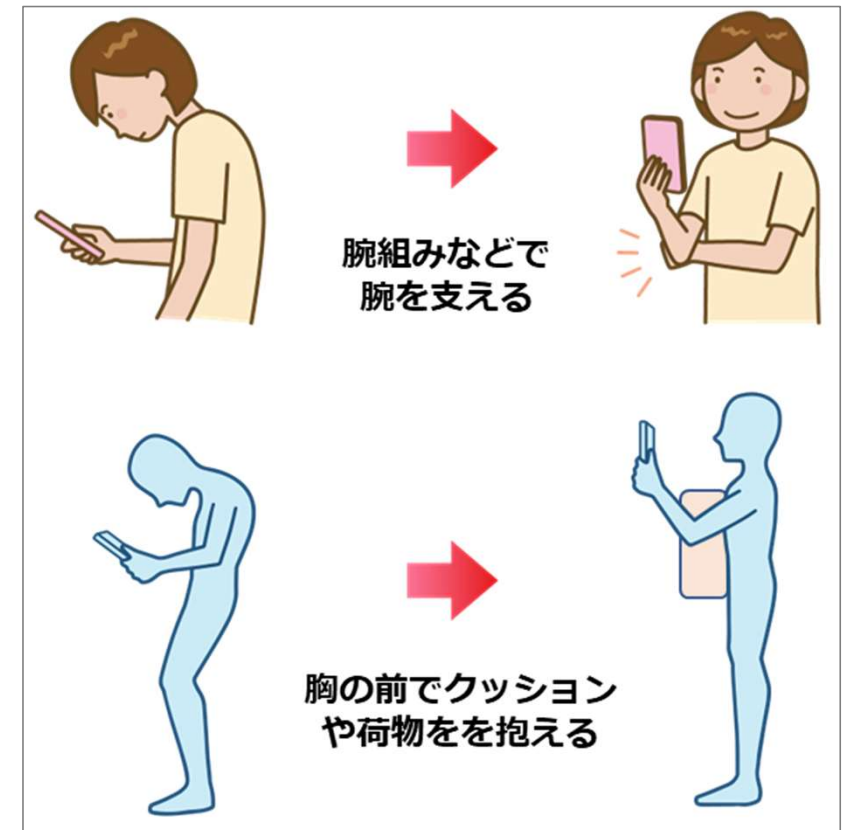
### ③ 良い姿勢をつくる

うつむかない姿勢でスマートフォンを利用しましょう。

スマートフォン等の手に持って使用する機器の場合、文字や画像を見ようとしてディスプレイと目の距離が近くなりやすく、首を垂れ下げるようなうつむき姿勢になりやすくなります。

腕を挙げてスマートフォンが近づくようにすると、うつむいてに近づくより、うつむきの角度は小さくなります。

そして、腕の挙げっぱなしは疲れるため、**胸の前でクッションや荷物を抱えたり、腕組みをする**と負担の軽減につながります。



# 1. 習慣づくり 「20-20-20ルール」を実践

## ④「20-20-20ルール」を実践する

目と体の健康を守るためにも、日々の作業スタイルに「20-20-20ルール」を取り入れ、意識的な休息の習慣をつけていきましょう。

### 20-20-20ルールとは？

情報機器を使用する際、**20分ごと**に作業の手を止めて、**20秒間**、**20フィート**（約6メートル）**以上離れた場所を見る**、というシンプルなルールです。

この習慣によって、目の筋肉を休ませ、眼精疲労を予防する効果が期待できます。

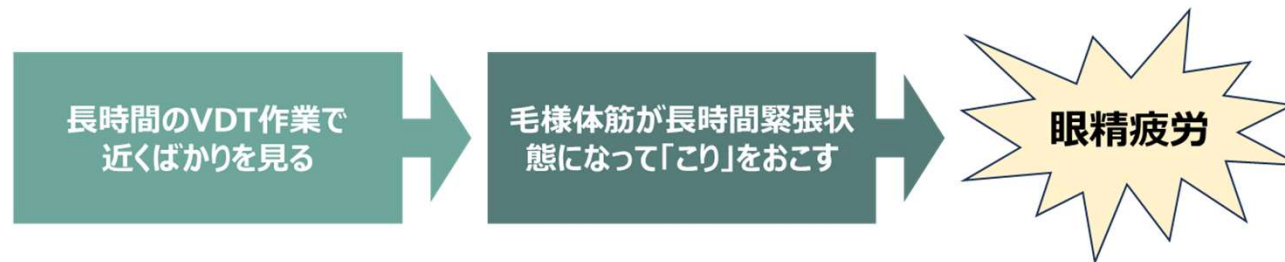
実践のコツとしては、20分ごとにアラームを設定することで、こまめな休憩を促すことができます。



### 💡 追加のヒント

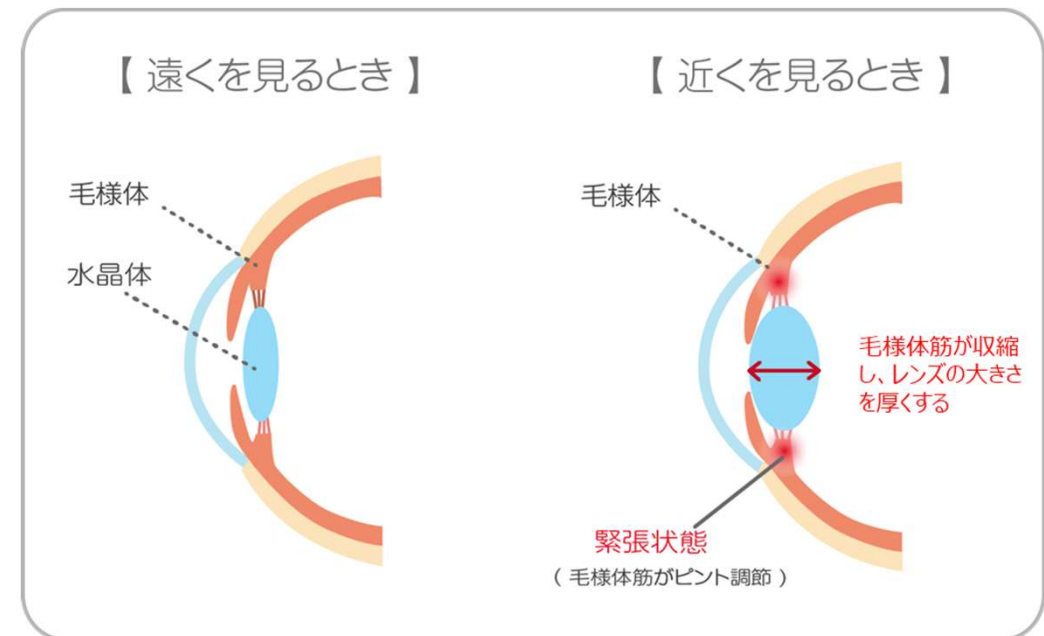
- ✓ 20-20-20ルールに「目を閉じて休める20秒」を加えると、より一層のリフレッシュ効果があります。
- ✓ 意識的にまばたきを増やすことで、ドライアイの予防にもつながります。

### 目のピントを合わせる筋肉が疲労を感じることで、眼精疲労がおこる



#### 【毛様体筋の働き】

1. 毛様体筋は物を見る毎にピントを合わせようとして縮んだり伸びたりを繰り返す
2. PCやスマホなど近くを見つづけると、毛様体筋はずっと緊張しているので「こり」を起こす
3. 目のピントを合わせる役割をもつ「毛様体筋」が「こり」を起こすような姿勢や状況では頭皮や首の筋肉にも影響が出る





## 2. セルフケア 目の筋肉を緩める

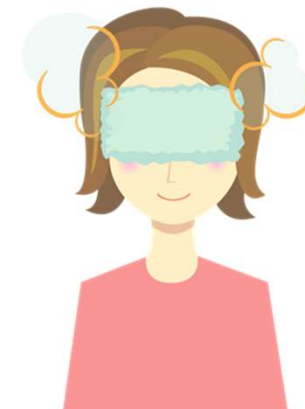


### 1. 「NOディスプレイ時間」を作る

- ✓ 「20-20-20 ルール」を実践する ←前述

### 2. 目を温める

- ✓ 目の周りの筋肉を温めて血流を改善する  
→ 目を温めると、涙の油分を分泌するマイボーム腺がしっかりと機能し、目の潤いを保つことができる。
- ※ 市販の目を温める商品（アイマスク等）、電子レンジで出来る蒸しタオル、温かい手の平で目を覆う、温かいシャワーを数分間当てる、など



### 3. 目のストレッチ・体操

- ✓ 眼球を動かす「目のストレッチや体操」をおこなう  
→ 紹介するストレッチ・体操を取り入れて、筋肉がかたまらないように、定期的に動かしてほぐしましょう。

### ① まばたき体操

目をぎゅっつつぶったり、大きく開けたりすることで、まばたきをする筋肉（眼輪筋）やその他目のまわりの筋肉を伸び縮みさせて血行を良くします。

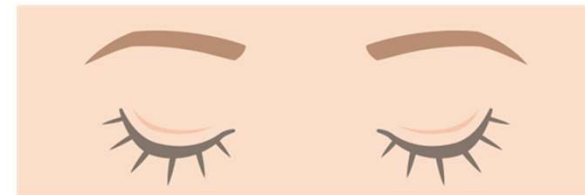
また、**目の表面に涙が行き渡り、目がうるおうことで目の負担を軽減**させることができます。

※まばたきの回数を意識して増やすことも目のうるおいが増すため有効です。

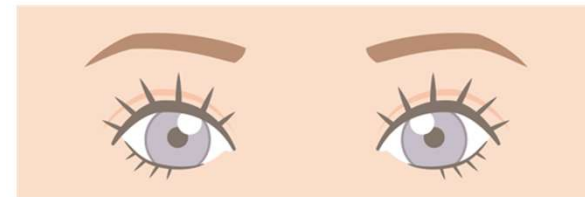
#### 【方法】

1. 目をぎゅっつと閉じる。( 5秒)
2. パッと目を開く

#### ① 目をぎゅっつと閉じる(5秒)



#### ② パッと目を開く

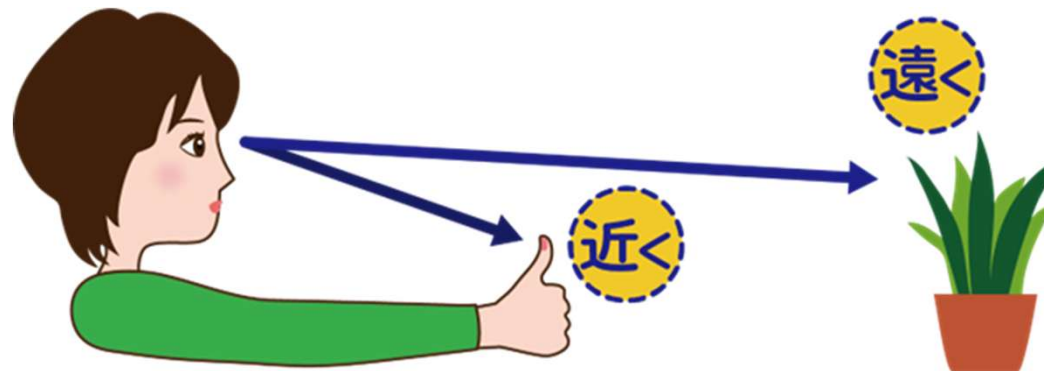


## ② 遠近ストレッチ

毛様体筋を伸び縮みさせて血行を良くします。

### 【方法】

1. 腕をまっすぐ伸ばし親指を立てる
2. **3m先に対象物**を決める
3. 親指と 3m先の対象物を**交互に 1秒ずつ見る**（ 30回繰り返す）

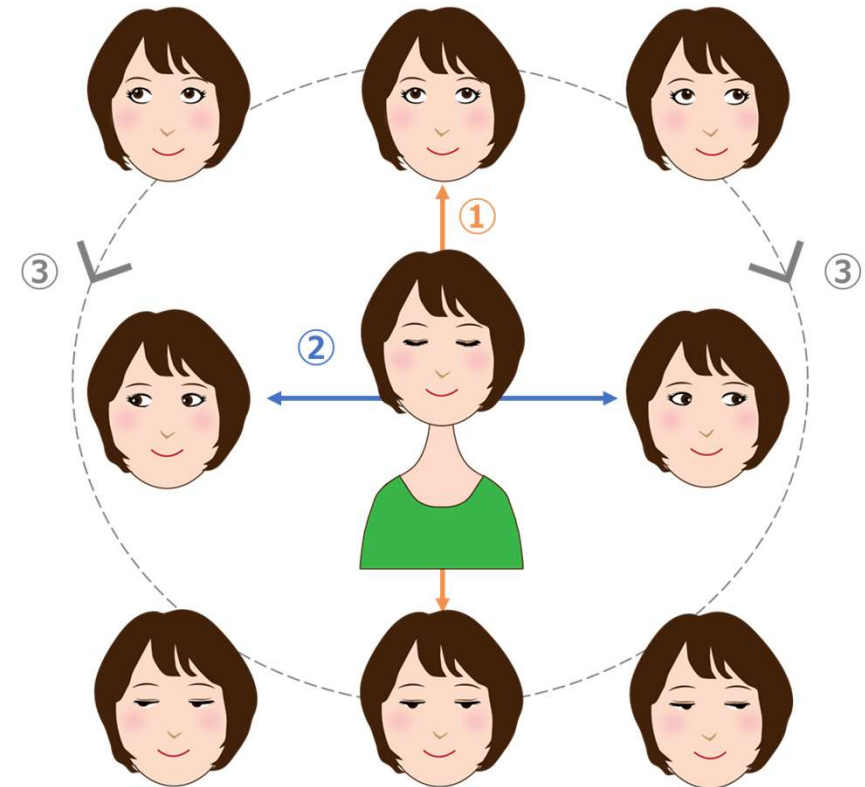


### ③グルグル体操

グルグル体操は、緊張状態にある毛様体筋や**眼球に付随している筋肉群を動かす**ことで、「こり」をほぐし、目の疲れ解消効果が期待できます。

#### 【方法】

1. 目を閉じながら眼球を**上下**に動かす。(5往復)
2. 目を閉じながら眼球を**左右**に動かす。(5往復)
3. 目を閉じながらゆっくりと眼球を**ぐるぐる回す**。  
(右回り・左回り 3周ずつ)



## 2. セルフケア 首・肩の構造と凝り・痛みの発生

通常、**頭の重さ約5kg**を首が、**片腕の重さ約4kg**を肩周りの筋肉で支えているため、常に大きな負担がかかっています。

首や肩の周りには多くの筋肉があり、**重い「頭」と「腕」を支えている**ため、立っただけでも筋肉は常に緊張しています。

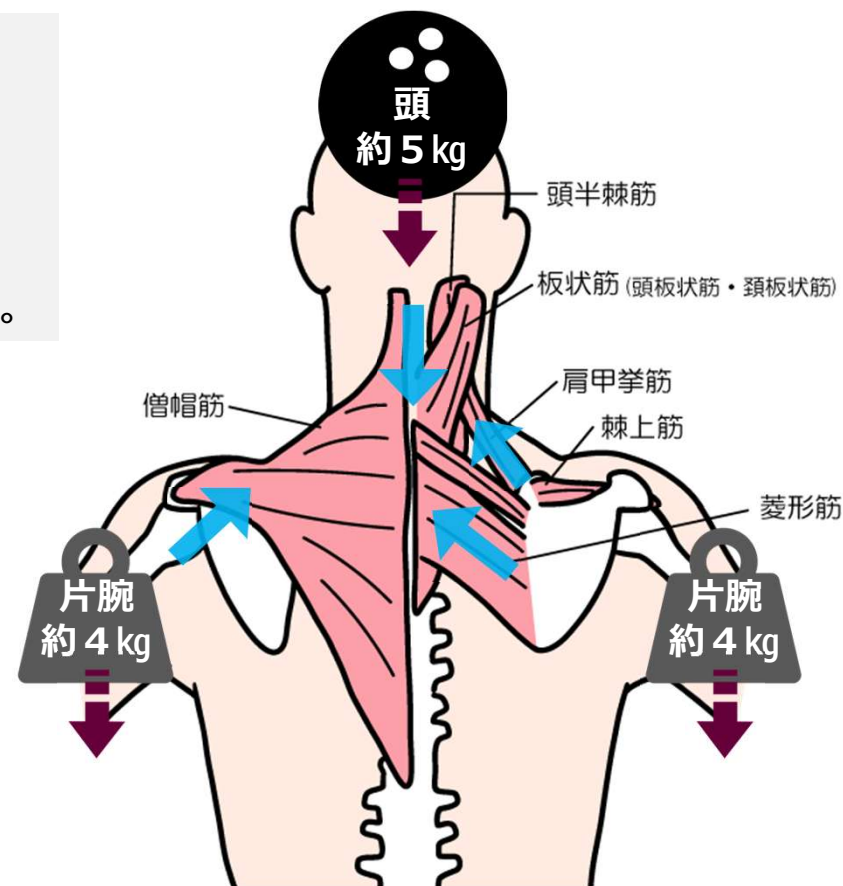
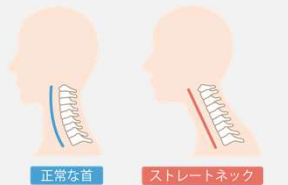
日々のデスクワークでは、**首が前傾し、腕を前に出しやすいよう肩甲骨が開いた姿勢**になりがちです。

この姿勢は、**首・肩甲骨・腕を支える筋肉に継続的な負担**をかけています。

### 【影響を受ける主な筋肉】

- ① 後頭部から背骨・肩甲骨にかけて付着し、**前に倒れた首を後方へ引き戻す筋肉**
- ② 背骨や後頭部から肩甲骨に付着し、**不安定な肩甲骨を体幹側へ引き寄せる筋肉**
- ③ 肩甲骨から腕に付着し、**腕の重さを支えて肩関節の安定性を保つ筋肉**

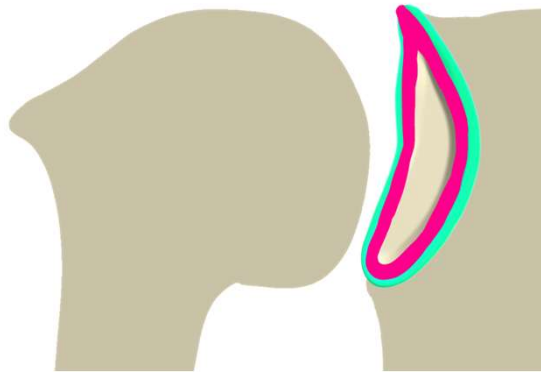
首の筋肉がうつむいた姿勢のまま固まってしまうと、筋肉に引っ張られた骨が真すぐに並んだ状態となる（ストレートネック）



## 2. セルフケア (参考) 肩の不安定性

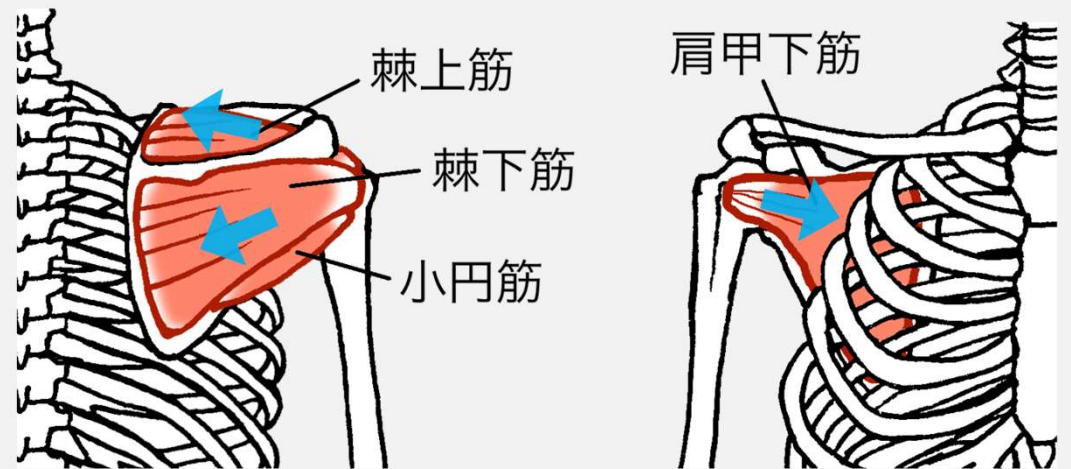
肩関節は、身体の中で**最も可動域が広い関節**ですが、**その分、不安定な関節**でもあります。  
また、骨の関節面が小さいため、筋肉や靭帯がその動きを支えています。

肩関節は、不安定な関節



筋肉・靭帯  
が支えている

肩関節の安定性を保つ主な筋肉



【後面】

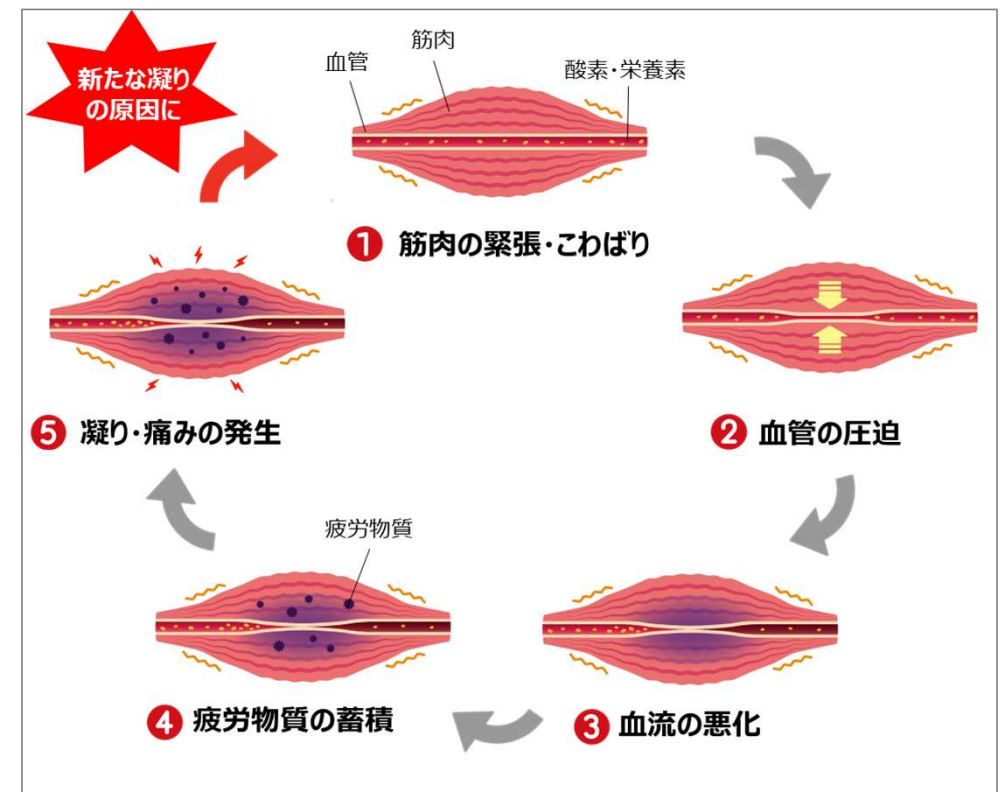
【前面】

## 2. セルフケア (参考) 凝り・痛みの発生と悪循環

筋肉の凝りや痛みの悪循環とは、筋肉の硬直や血行不良が原因で痛みが繰り返し起こる状態です。

### 【凝り・痛みの発生と悪循環の仕組み】

1. 長時間同じ姿勢を続けたり、負荷のかかる姿勢を続けるなどにより筋肉が硬くなる
2. 硬くなった筋肉が血管を圧迫
3. 血流が悪くなる
4. 血流が悪くなると酸素や栄養が不足し、疲労物質が蓄積する
5. 凝り・痛みが発生する  
※痛みが増すと筋肉の緊張がさらに増す



## 2. セルフケア (参考) 体の負担と痛みの発生

コップの水（負担）が“溜まらないように” “減らすように” 予防することが重要

- 日々の体の負担が積み重なることで、不調や痛みの発生につながる。
- また、痛みが発生することで、周辺のお組織（筋・骨・関節など）への負担となってしまう。





## 2. セルフケア 「ストレッチ」と、「適度な運動（体操）」の違い

### 1. ストレッチ

凝りによって硬くなった筋肉をゆっくりと伸ばすことで、緊張をほぐし、血流を促進します。

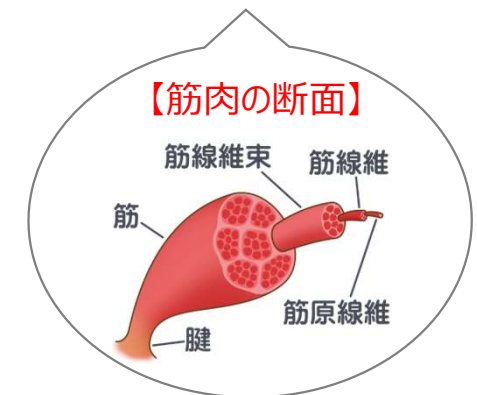
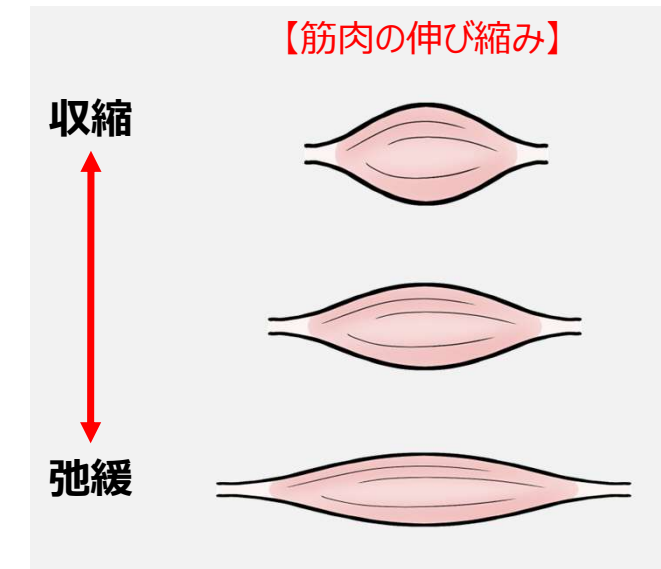
それにより、疲労や痛みの原因となる物質を流しやすくなります。

### 2. 適度な運動（体操）

凝り固まった筋肉を伸縮させて動かすことを目的としています。

一見すると、動かすことでかえって疲労や悪化を招くように思われるかもしれませんが、実際には筋肉のポンプ作用によって血流が促進され、症状の改善につながります。

さらに、継続的な運動によって筋力が強化されると、関節への負担も軽減される効果が期待できます。



### ストレッチのポイント

1. 呼吸は止めずに自然に行う
  2. 10～30秒間伸ばし続ける
  3. 痛みを感じるところまで伸ばさない（無理はしない）
  4. 伸ばしている部位に意識をむける
  5. 3 セット程度おこなう
  6. はずみをつけずにゆっくり伸ばす
  7. 痛みやしびれが増強する際は中止する
- ※ 特に首を後ろ側に倒す動作は背骨や関節への負担がかかるので注意

紹介例は、一部となりますが、試してみても自身の凝った部分につっぱる感じがあれば、休憩時間などで試してみてください。



< 頸部の屈伸 >

① 頭を左に傾けて5～10秒間静止し、元に戻す。右側も同様に、左右各2～3回。

② 頭を前側に傾けて5～10秒間静止し、元に戻す。後ろ側も同様に、前後各2～3回。

※特に後ろ側では、ヘルニア・背骨の関節に問題があると痛みが増強するので、その際は中止してください。

< 肩の外旋と内旋 >

① 脇をしめて、痛みの出ない範囲で手の平を上に向けて腕を開く（背中を反らさず、肩甲骨を寄せるように）

② 今度は脇を上げて、手の平を下に向けて、そのまま腕を寄せる



< 頸背部の屈曲 >




- ① 両手を組み、手のひらを反らして腕を前に伸ばす
- ② さらに、首を前に伸ばして背中を伸ばす

< 胸部と肩の伸展 >



- ① 手を組み両手を後ろに回して指を組み（小指を尻側を向くように手首を回転）、肩甲骨を真ん中にギュッと引き寄せ、胸を大きく伸ばす
- ② さらに両手をできるだけ高く上げて維持する

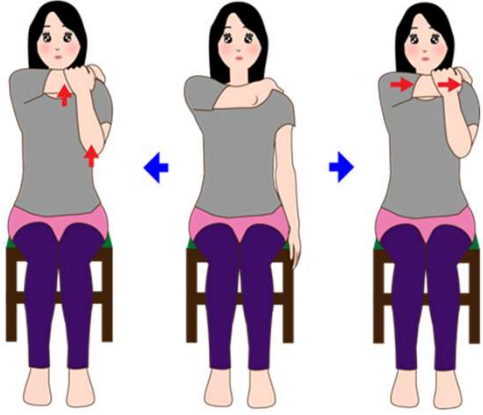
< 肩甲骨と側胸部の伸展 >



- ① 片腕の肘を曲げて後頭部に上げ、逆の手で上げた肘を斜め下に引く
- ② 限界まで引いたところで、その姿勢を保つ

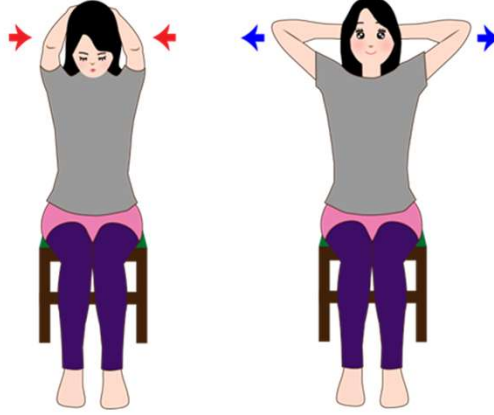


< 肩甲骨の伸展 >



- ① 肩肘を内側に上げて、逆の手で肘を内に引く
- ② 限界まで引いたところで、その姿勢を保つ

< 胸部と背部の伸展 >



- ① 後頭部で両手を組んで、肘を寄せて肩甲骨を離す
- ② そして、肘を開き肩甲骨を寄せる

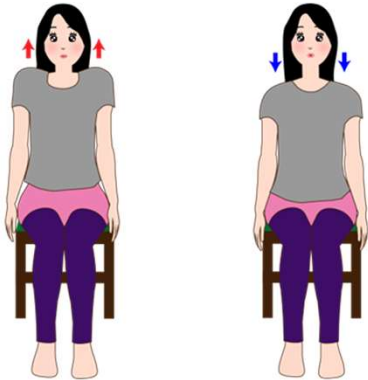
## 2. セルフケア 筋力強化体操（運動療法）



OFFICE CARE

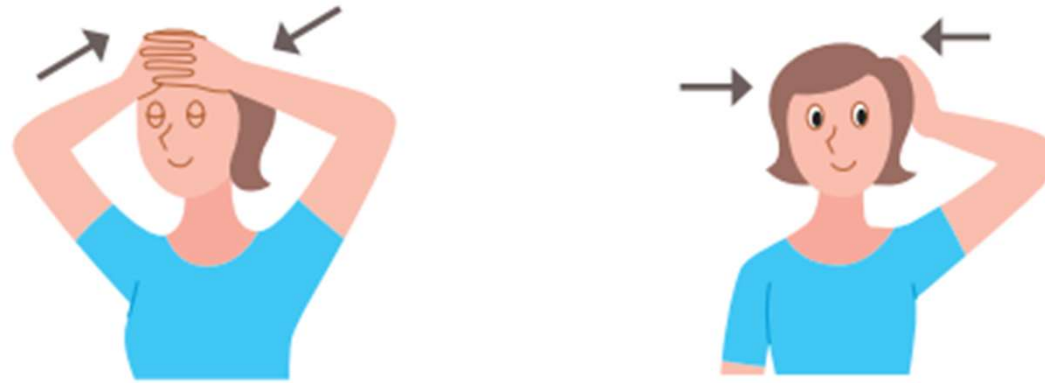
筋力強化体操は、筋収縮などの筋肉の活動を促して、短期的には血流改善、長期的には筋力強化による関節などへの負担を軽減する目的があります。

### < 頸部筋の収縮 >



- ① 両肩を耳に近づけるように上げて3秒程度キープ（息を吸いながら）
- ② 息を吐き出すと同時に肩を落として脱力

### < 筋力強化体操 >



- ① 手を組んで額に当て、手と頭で押し合うように軽く力を入れ **5～10秒間** 静止する。
- ② 組んだ手を後頭部に当て、後ろ側も同様におこなう。
- ③ **前後各 2～3回** おこなう。

- ① 左手を頭の左側に当て、手と頭で押し合うように軽く力を入れ **5～10秒間** 静止する。
- ② 右側も同様に、**左右各 2～3回** おこなう。

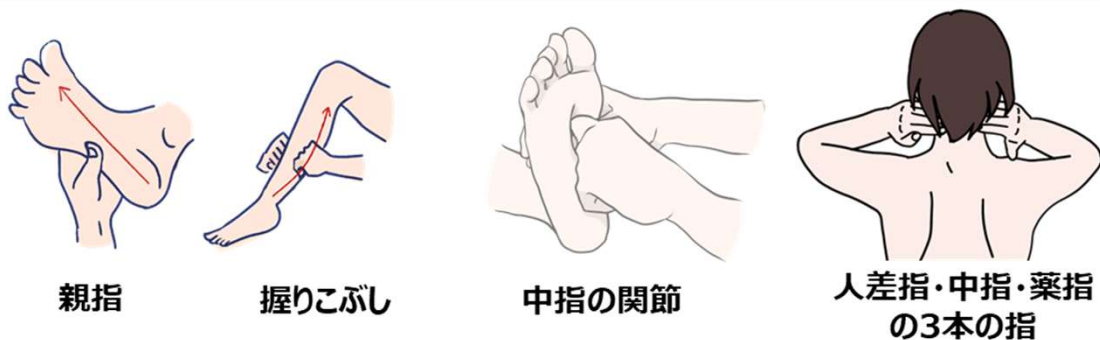
出所：（一社）日本臨床内科学会

## 2. セルフケア ツボ・マッサージ

職場（オフィス）や自宅でも簡単にできるような、目・首～肩の不調に効く代表的なツボをご紹介します。

ツボの刺激方法は、以下の方法から、部位に合わせてやりやすい方法で、**押す、こする、揉む（ツボを押しながら、回して動かす）、叩く、温める**、などをします。

また、**痛ければ良いわけではないので、心地良いと感じる刺激量から始めてみましょう。**

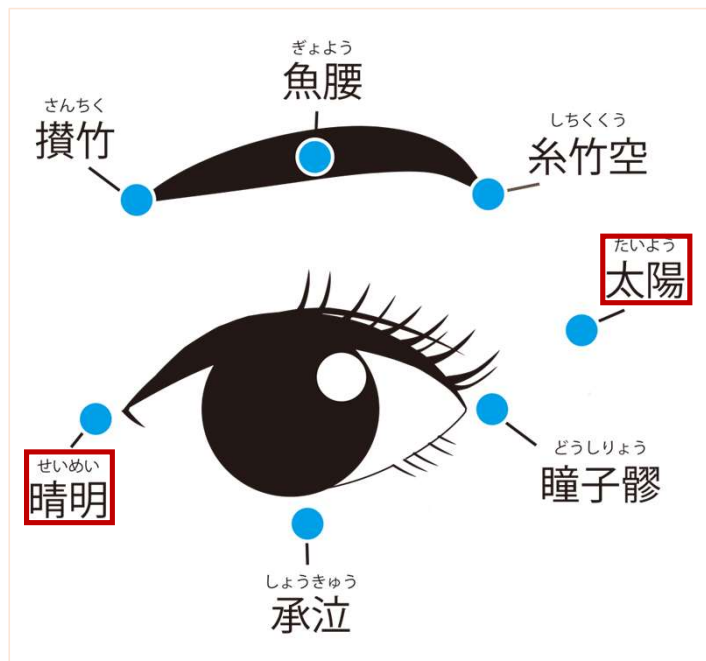


### ツボ刺激のポイント！

- ✓ **強さ**：押してイタ気持ちいい程度の強さで、強く押しすぎないようにします。
- ✓ **呼吸**：息を吐きながら押して、息を吸いながら押す力を緩めると効果的です。
- ✓ **時間**：1つのツボで1分程度。

## 2. セルフケア

- 太陽（たいよう）：まつ毛の外側と目尻の中間から、親指 1本分の外後方のやや陥凹している部位
- 晴明（せいめい）：鼻の根元と目頭の内側中央のくぼみ



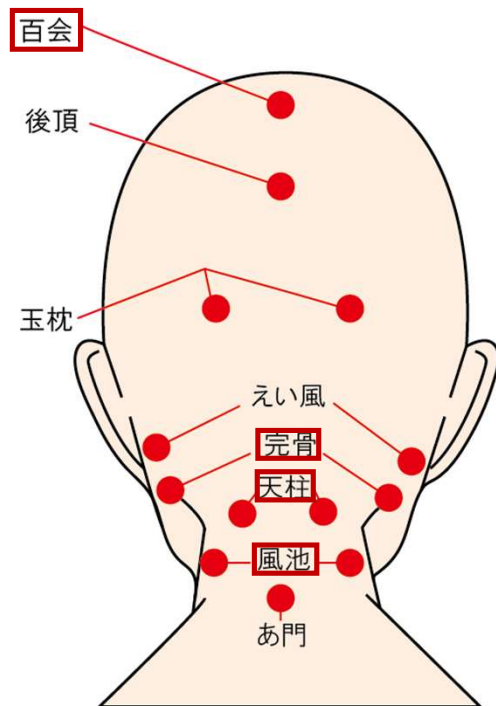


## 2. セルフケア 後頸部



OFFICE CARE

- **天柱**（てんちゅう）：首の付け根の中央にあるくぼみから親指 1本分外側にある部位
- **風池**（ふうち）：天柱の少し上の外側で、筋肉のさらに外側の陥凹している部位
- **完骨**（かんこつ）：風池からさらに外側で、耳のすぐ後ろにある出っ張った骨の後ろの陥凹している部位
- **百会**（ひゃくえ）：左右の耳の上部を結んだ線と、顔の中心から後頭部に向かう線が交わる場所



# Agenda

## VDT症候群の概要

VDT症候群とは？ ..... P06

VDT作業による体への影響 ..... p07

## VDT作業で 不調を招く原因

座りすぎ ..... p11

うつむきすぎ ..... p12

ディスプレイの見過ぎ ..... p13

## VDT作業に関する ガイドライン (厚生労働省)

「拘束性」と「情報機器作業の作業区分（対象となる区分）」 ..... p17

ガイドラインの枠組み ①作業環境管理 ..... p21

ガイドラインの枠組み ②作業管理 ..... p27

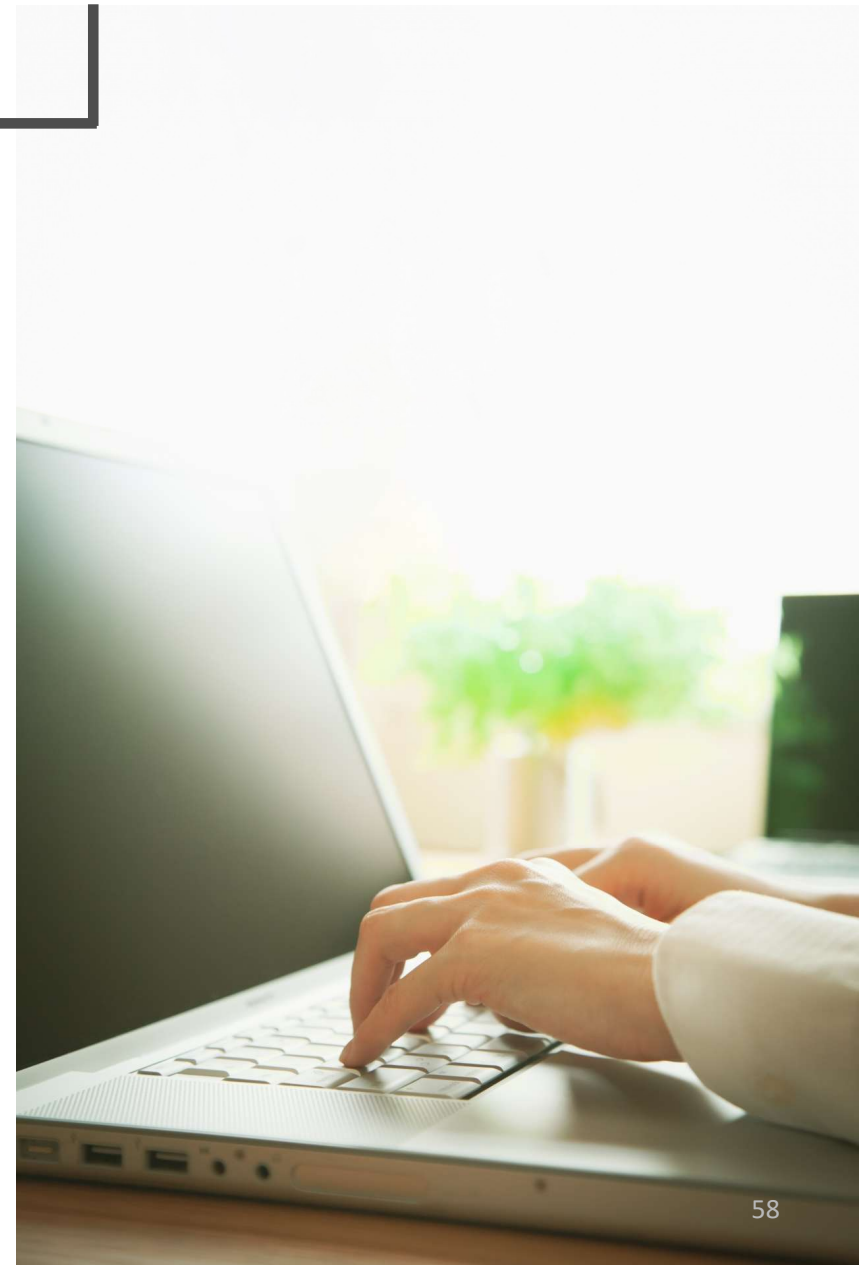
ガイドラインの枠組み ③健康管理 ..... p31

ガイドラインの枠組み ④労働衛生教育 ..... p32

## 予防・対策

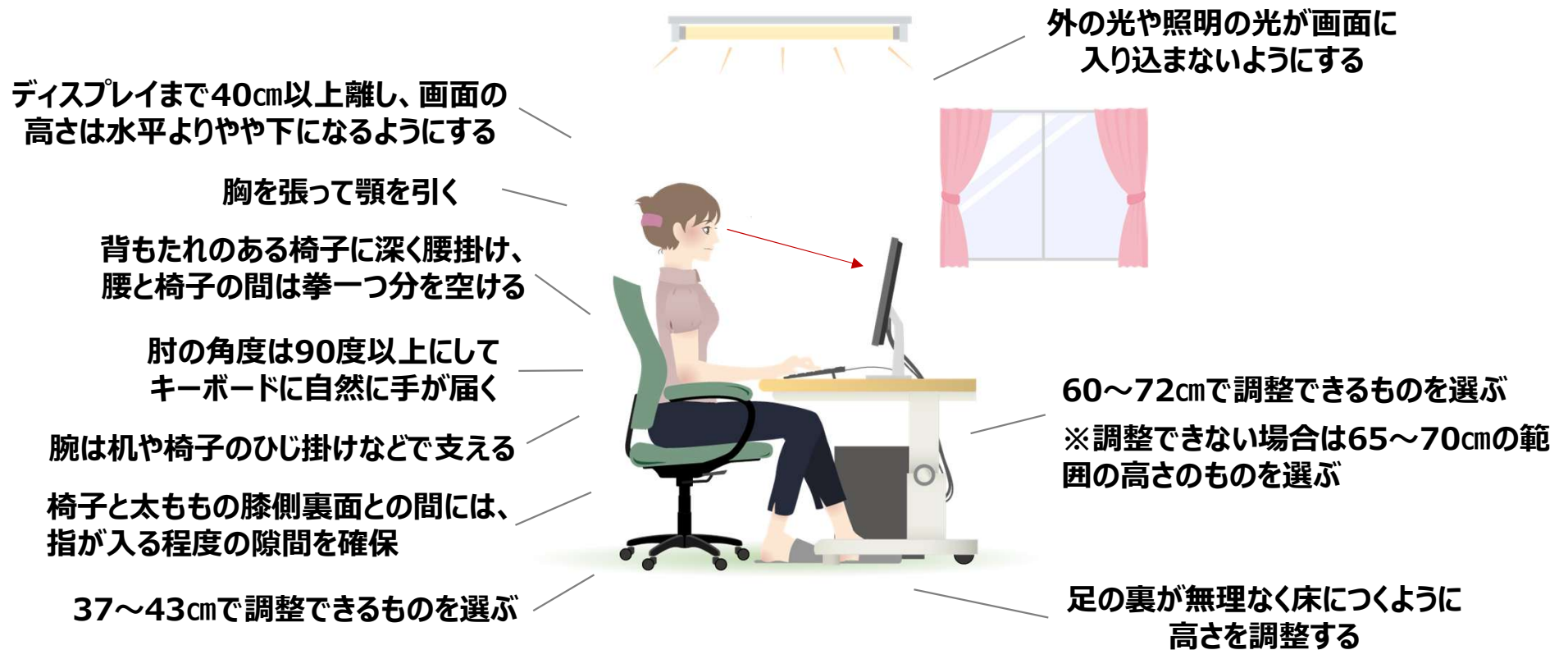
習慣づくり ..... p34

セルフケア（目、首～肩） ..... p40



# appendix

一度ご自身の作業姿勢を見直してみましょう。



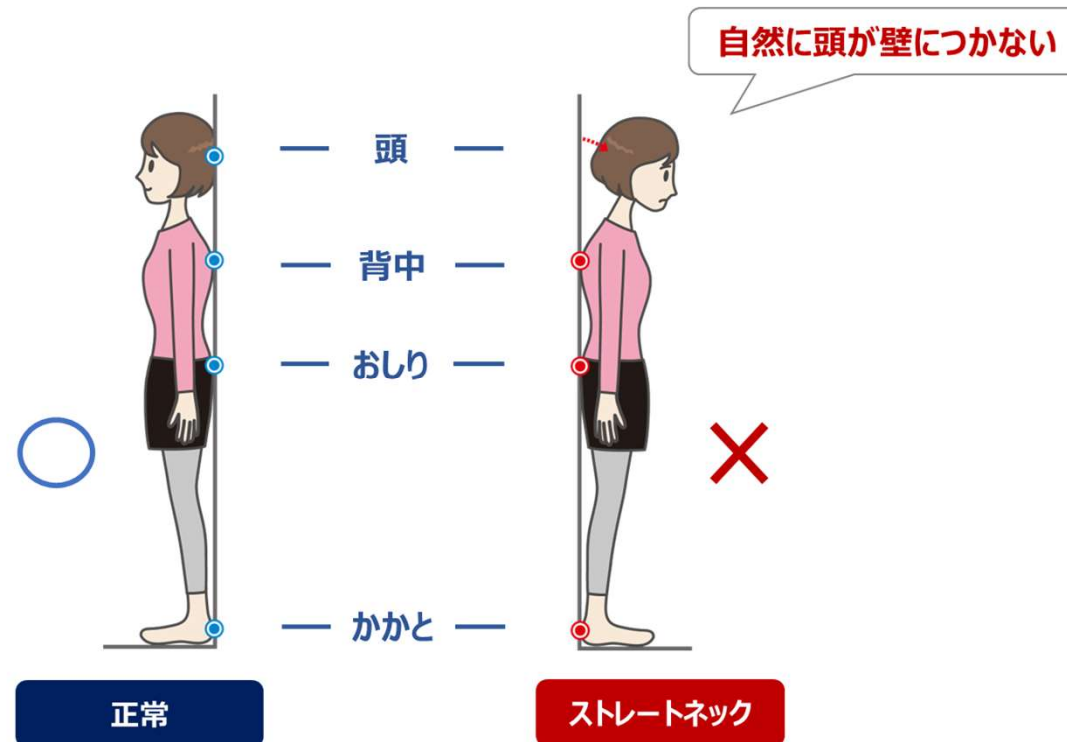
## 【チェック方法】

- ① 壁に背を向けて立ち「かかと」→「おしり」→「肩甲骨」の順に壁に付けて「気をつけ」の姿勢をとる
- ② 壁と後頭部の距離に注目してチェック

後頭部、肩甲骨、お尻、かかとの4カ所が特に意識しなくても自然と壁につけば、頸椎は正常な状態です。

後頭部が壁につかなかったり、意識的に首を後ろに倒さないとかない場合は、ストレートネックの可能性が高いです。

- ✓ **正常**  
自然に後頭部が壁に付いている
- ✓ **要注意**  
かすかに後頭部が浮いているが、少し意識すれば壁に付く
- ✓ **軽度**  
後頭部が壁から離れているが、がんばって意識すれば何とか壁に付く
- ✓ **重度**  
後頭部が壁から離れすぎていて、どんなにがんばっても壁に付かない

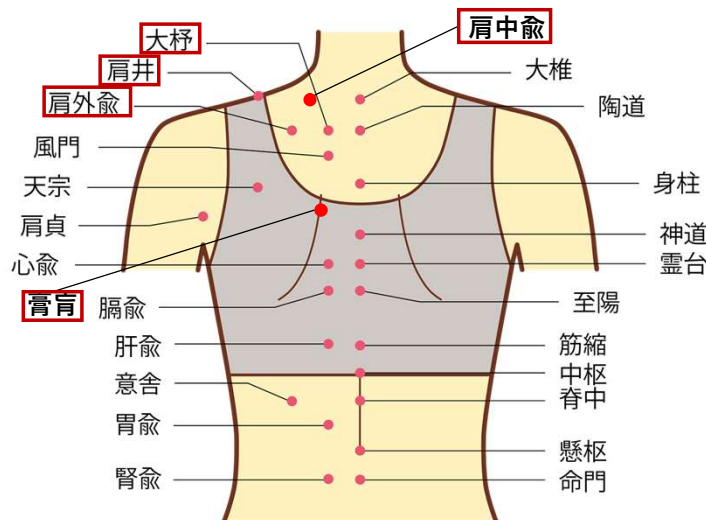


## 2. セルフケア 肩背部



OFFICE CARE

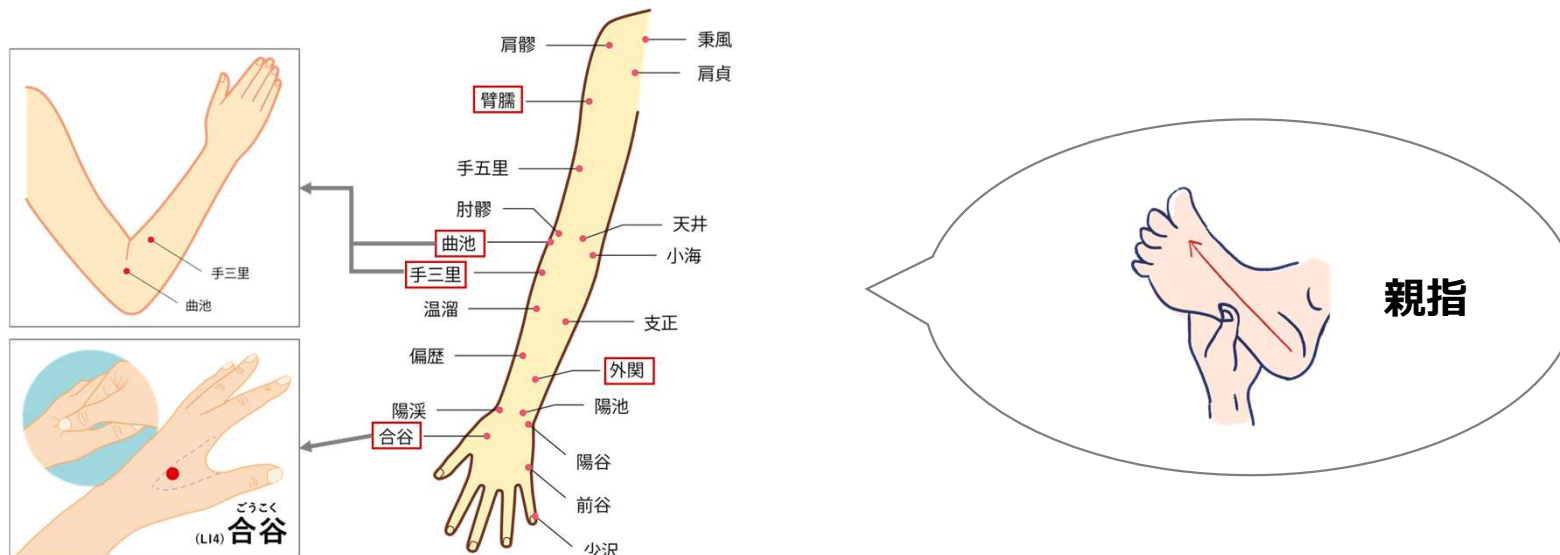
- **肩井（けんせい）**：首の根元にある骨（首を前に曲げたときに、でっぱる背骨）と、肩先とを結んだ線の真ん中
- **肩中俞（けんちゅうゆ）**：首の根元にある骨（首を前に曲げたときに、でっぱる背骨）の指3本分（人差し指～薬指）外側にある部位
- **肩外俞（けんがいゆ）**：肩甲骨の上端、内側の角の骨の際のくぼみにある部位
- **大杼（だいじょ）**：首の根元にある骨（首を前に曲げたときに、でっぱる背骨）の親指1本分下から、指2本分（人差し指～中指）外側にある部位
- **膏肓（こうこう）**：肩甲骨の真ん中の高さで、肩甲骨の内側の際にゴリゴリと筋肉のコリを感じるころ



## 2. セルフケア 上肢



- **臂臑（ひじゆ）**：腕の付け根にある三角筋の先端で、**肩の側面から指4本分（人差し指～小指）下の筋張った部位**  
※押す際は、ゆっくりと反対側に首を倒すとさらに効果的
- **曲池（きよくち）**：肘を曲げた時にできる外側の横じわの延長端にあり、肘関節の骨の隙付近の部位
- **手三里（てさんり）**：肘を曲げた時にできる外側の横じわの延長端（曲池）から、手首側に向かって指3本分（人差し指～薬指）下の部位
- **外関（がいかん）**：手の甲側で、手首中央から肘に向かって指3本分（人差し指～薬指）上の部位
- **合谷（ごうこく）**：手の甲側で、親指と人差し指の骨が交わる分かれ目にある陥凹している部位で、人差し指側





## 腰ひねりストレッチ

体をひねって腰を伸ばすストレッチです。

①



②



- ① 背筋を伸ばして椅子に座る
- ② 右手で背もたれをつかんで左側にひねり、**10～20秒キープ**する
- ③ 右側も同様におこなう

※腰が後ろに傾いたまま、あるいは前傾姿勢で行ってしまうと効果が薄れるので、必ず骨盤を立てましょう。

## 【増強法】

ひねる側の脚を組む（反対側の脚の上に乗せる）ことで、強度の強いストレッチとなります。







### お尻のストレッチ【脚上げ】

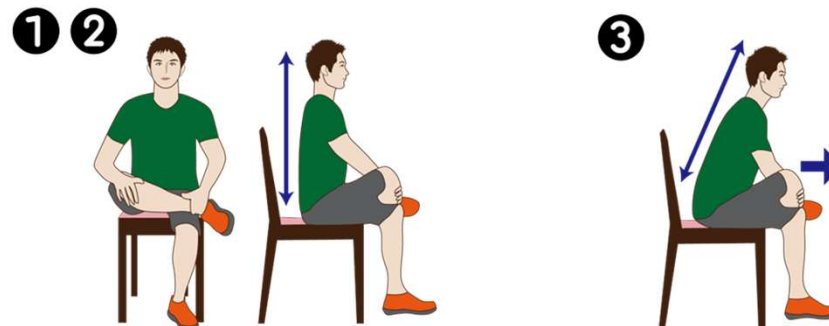
片側の脚を手前に引き寄せることでお尻の筋肉を伸ばすストレッチです。



- ① 椅子に座る
- ② 軽く背もたれに背中をつける
- ③ 左ひざを両手で抱え、**10～20秒キープ**する
- ④ 反対側の脚も同様に行う

### お尻のストレッチ【脚組み前屈】

椅子に座ったまま脚を組み前傾姿勢をとることで、お尻の伸ばすストレッチです。



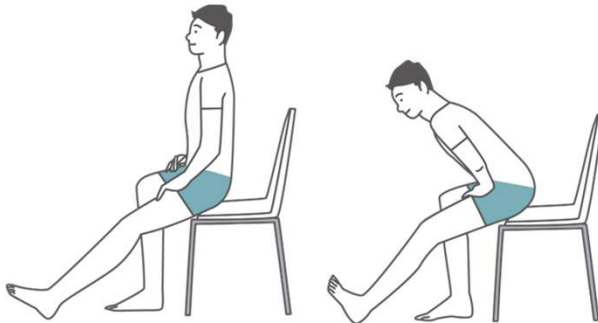
- ① 浅めに椅子に座る
- ② 右足首を左ひざに乗せ（脚を4の字に組む）、右ひざに右手を置き、右足首に左手を置く
- ③ 骨盤を起点にして、背筋を真っすぐに伸ばしたまま、前におじぎするように上体を前傾させた状態で**10～20秒キープ**する
- ④ 足を入れ替えて同様に行う

※背中が丸くならないようにしましょう。



### かかと伸ばしストレッチ（イスver.）

椅子に座ったまま、ももの裏を伸ばすストレッチです。



- ① 浅めに椅子に座り、片方の膝を伸ばし、かかとをつけます。
- ② もう片方は膝を直角に曲げ、この状態で骨盤を起点にして、背筋を真っすぐにした状態で前屈をします。
- ③ 膝・太もも裏側が伸びていることを確認します。
- ④ 脚を左右入れ変えて**各10～20秒**おこないます。

※背中が丸くならないようにしましょう。

### 脚の付け根伸ばしストレッチ（イスver.）

椅子を使って、脚の付け根・腰前面の深くにある筋肉を伸ばすストレッチです。



- ① 椅子の端に右のお尻で座る
- ② 左脚を目いっぱい後ろに伸ばす
- ③ 上体を起こし、脚付け根から太もも前を伸ばし**20～30秒キープ**する
- ④ 反対側の脚も同様に行う

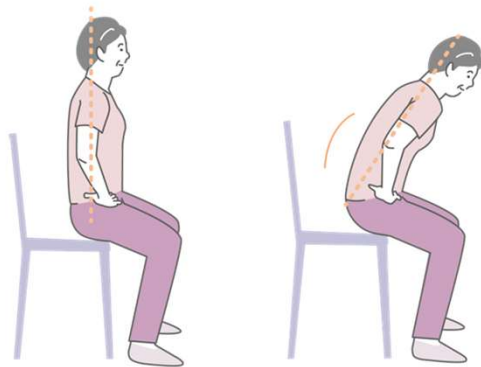
## 2. セルフケア 体操の例



OFFICE CARE

### おへそのぞき体操

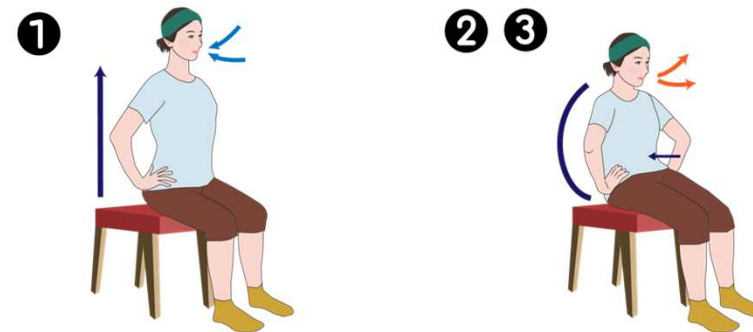
骨盤を繰り返し前後に動かすことで柔軟性を取り戻すストレッチです。



- ① 背筋を伸ばして椅子に座る
- ② 腰に手をあて、お腹に力をいれつつ、おへそをのぞく  
※背筋はできるだけ伸ばしたまま
- ③ **10～20秒**ほどキープ
- ④ ゆっくり繰り返す

### ドローイン（座位）

座ったままお腹に意識を集中させ、深呼吸をすることで、お腹の奥にある腹横筋を刺激します。体幹を鍛えることによって、腰痛予防を狙います。

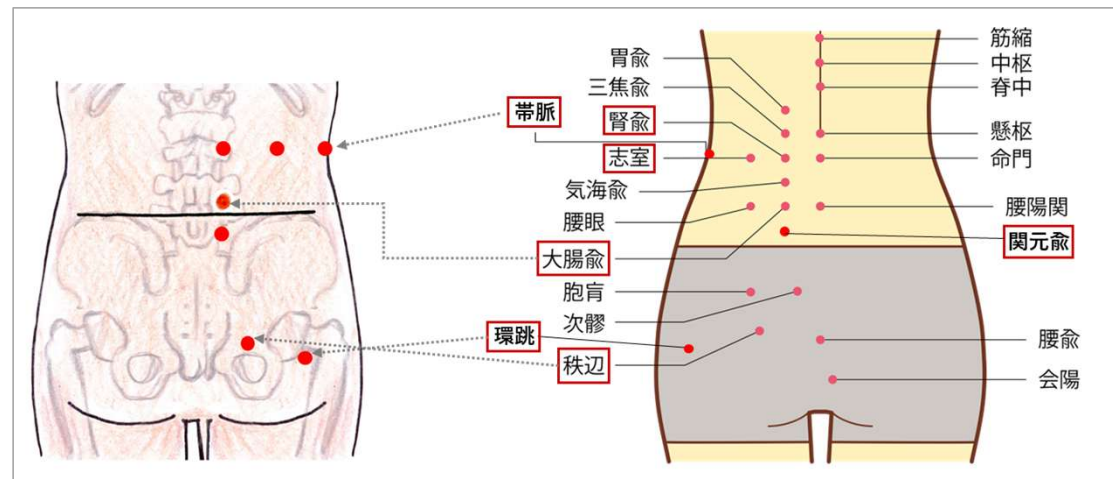


- ① 骨盤を立て、背筋を伸ばした状態で椅子に座る  
※椅子に深く腰かけて少し前かがみになり、お尻をつきだすようにしたうえで、背もたれに沿って上体を起こすと骨盤が立ちます
- ② ゆっくり息を吐きながら、おへそを背骨に近づけるようにお腹を凹ませる
- ③ お腹を凹ませた状態をキープしながら、浅い呼吸を**10～30秒**おこないます
- ④ 2～3セットおこなう

## 2. セルフケア 腰



- 腎俞（じんゆ）：おへその高さから、腰の背骨から指2本分（人差し指と中指）外側の部位
- 大腸俞（だいちょうゆ）：左右の骨盤の上端を結んだ線上から、腰の背骨から指2本分（人差し指と中指）外側の部位
- 関元俞（かんげんゆ）：腰の背骨の一番下の突起と骨盤の間から、指2本分（人差し指と中指）外側の部位
- 志室（ししつ）：おへその高さから、腰の背骨から指4本分（人差し指～小指）外側の部位（＝腎俞から指2本分外側）
- 帯脈（たいみやく）：側腹部にある肋骨と骨盤上部の中央でおへそと同じ高さ
- 秩辺（ちっぺん）：お尻の分かれ目の上端（仙骨）から指4本分（人差し指～小指）外側の部位
- 環跳（かんちょう）：大腿骨の先端とお尻の分かれ目の上端を結ぶ線を3等分した外側1/3の部位でお尻が膨らんだ部位（別法：横向きに寝て足を深く曲げた時にできる足の付け根のしわの外側）



## 2. セルフケア 腰



OFFICE CARE

- 陽陵泉（ようりょうせん）：膝下の外側にある骨の出っ張りのすぐ下のくぼみ
- 委中（いちゅう）：膝の後ろの横ジワの中央
- 腰痛点（ようつうてん）：手の甲側で、親指と人差し指の骨が交わる分かれ目にある陥凹している部位（腰痛点1）、人差し指と中指の間（腰痛点2）、中指と小指の間（腰痛点3）
- 後谿（こうけい）：小指の付け根の側面にある小さな骨の下にある陥凹部（手を握った時に出来る小指のシワの先端）

