“からだ”をつかう。
＜連載＞

頑張りすぎず、体を整える。立ち仕事でも疲れにくい体に！

撮影／菅原景子　取材・文／岡林敬太

長時間の立ち仕事で、体がグッタリ疲れてしまう…。その疲れが翌日になっても取れない…。そんな悩みをお抱えのPTRも多いのではないでしょうか。そこで今回は、スポーツトレーナーとして20年以上ご活躍されている齊藤邦秀さんをコーチとしてお招きし、疲れにくい体をつくるための簡単メソッドを紹介。「鍛えるのではなく、整える」という方針のもと、仕事中に意識したいちょっとしたポイントや、通勤中や就寝前に無理なく実践できるストレッチを教えていただきます。

筋肉や関節の緊張と血流の停滞が疲れの原因

立ちっぱなしで働いていると、なぜ疲れてしまうのか？ まずはそんな素朴な疑問について、齊藤さんに伺いました。

「人間ってもともと『動く動物』なんですよ。でも立ちっぱなしだと、動きがある程度、固定化されてしまいますよね。その固定化が筋肉や関節の緊張を招き、『張り』や『凝り』の原因になると同時に、動きをつかさどる脳神経系の疲れにもつながります。また、ずっと立っていると重力によって血液が足の末端に溜まりやすく、その結果、脚のだるさやむくみを招くケースも多いです」

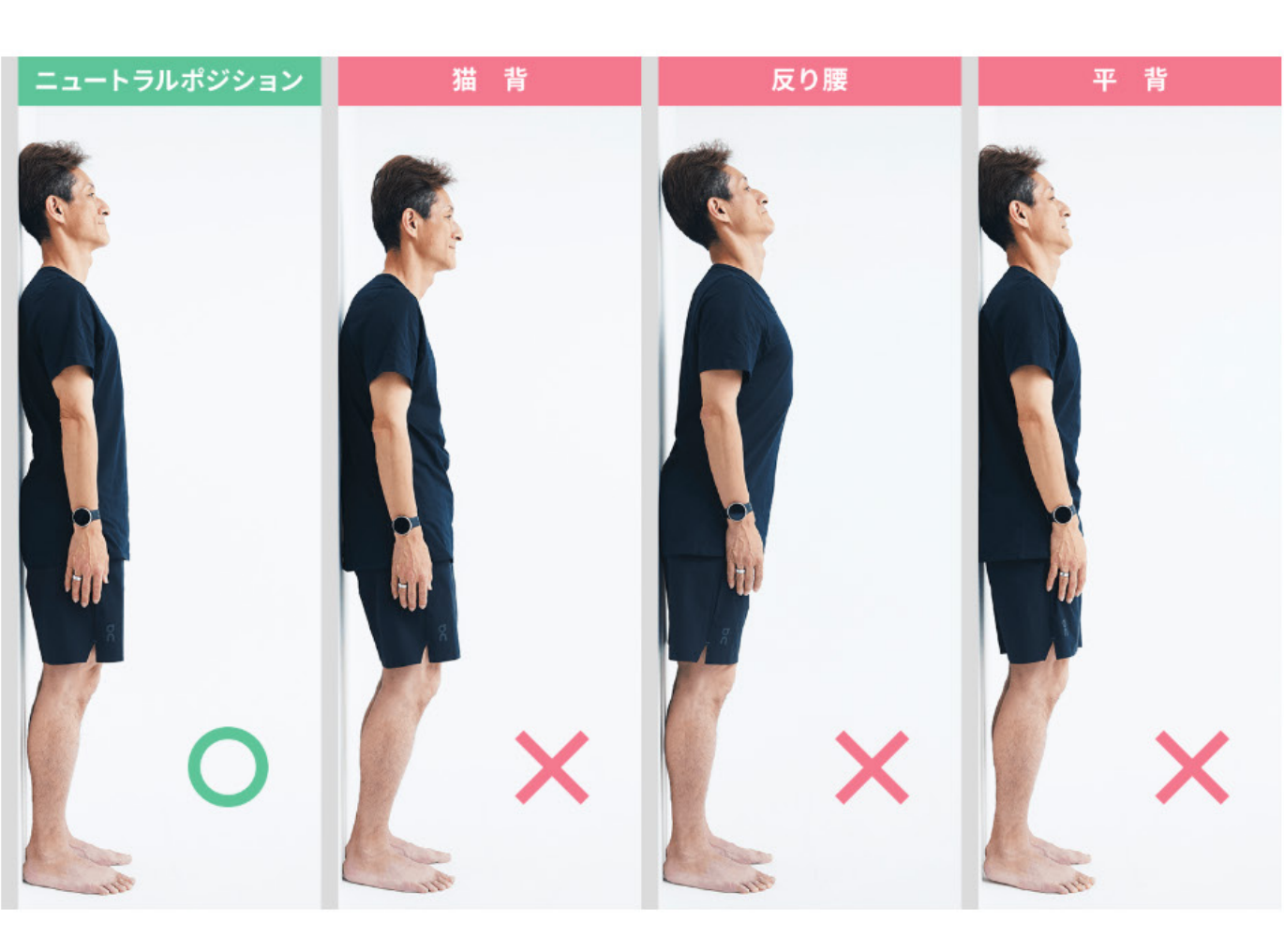
そうした事態を防ぐためには、日頃の「姿勢」と「ストレッチ」が大事だと言います。

スポーツ・フィットネス分野のトップトレーナーとして活躍中の齊藤邦秀さん。プロアスリートのパフォーマンス向上から一般人の健康づくりまで幅広く指導する傍ら、フィットネス雑誌『Tarzan』のエクササイズ監修も20年以上されています。

自分の姿勢と歩き方をチェックしてみよう

疲れにくい体をつくるためにまずチェックしたいのが、普段の「姿勢」です。立ち姿勢や歩く姿勢がよくないと、疲れが溜まりやすい体になるため要注意。まずは、姿勢を正すことからはじめてみましょう。

自分の姿勢をチェック！



では「疲れにくい立ち姿勢」とはどんなものでしょうか？ 両足を適度に開き、壁に背中とカカトをくっつけ、いつも通りの立ち方をしてみましょう。横から見たときに、「ニュートラルポジション」がキープされているのが理想です。

○ **ニュートラルポジション** …「横から見て、『耳』『肩の中心』『骨盤』『膝』『くるぶし』が一直線に並んでいる状態のことです。頭、肩、お尻、カカトが壁にしっかりくっついており、なおかつ、腰の部分に“手のひら1枚分”の隙間があればOK。ニュートラルポジションは、力学的に体への負担が最小限で、バランスよく力を発揮しやすい状態のため、最も疲れにくい立ち姿勢と言えます」

一方、「疲れやすい立ち姿勢」の例は以下の3つ。

× **猫背** …「頭と肩が壁から離れてしまっている状態。腰や肩などに負荷がかかってしまい、疲れやすくなります。前かがみの姿勢になるデスクワークが多い人は、猫背になりがちなので要注意です」

× **反り腰** …「頭とお尻が壁に触れていても、腰に“手のひら2枚分以上”の隙間ができていたら反り腰。女性に多く見られる姿勢です。お腹が出て見栄えがよくないほか、腰痛や肩凝り、首凝りにもなりやすいです」

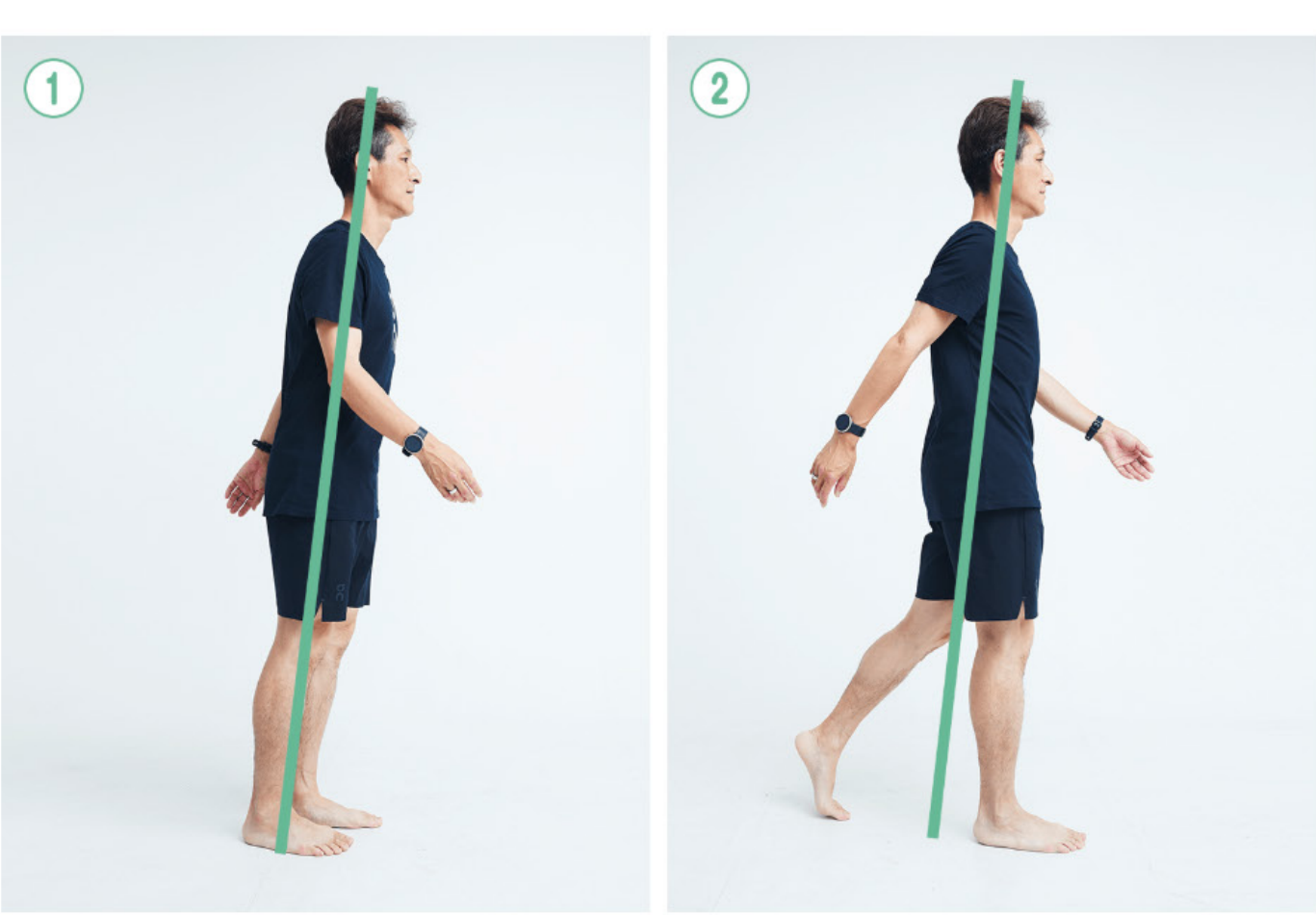
× **平背** …「首から腰にかけて背骨が真っ直ぐになってしまっている状態。お尻の下部が壁から離れてしまうのも特徴。骨盤の向きが後傾しているとなりやすい姿勢です。背中の筋肉が緊張しやすく、息苦しさを感じることも」

猫背、反り腰、平背の人は姿勢チェックをこまめに行い、ニュートラルポジションを意識しながら暮らすと、筋肉や関節への負担が軽減され、疲れにくい体になっていくそう。

「『頭のてっぺんがひもで真上に引っ張られている状態』をイメージすると、ニュートラルポジションを取りやすいです。その際、両肩を開き、胸を張ることを忘れずに。また、後ほど紹介する数々のストレッチを実践すると、関節や筋肉の可動域が広がり、ニュートラルポジションを保つのがラクになります」

疲れにくい歩き方をチェック！

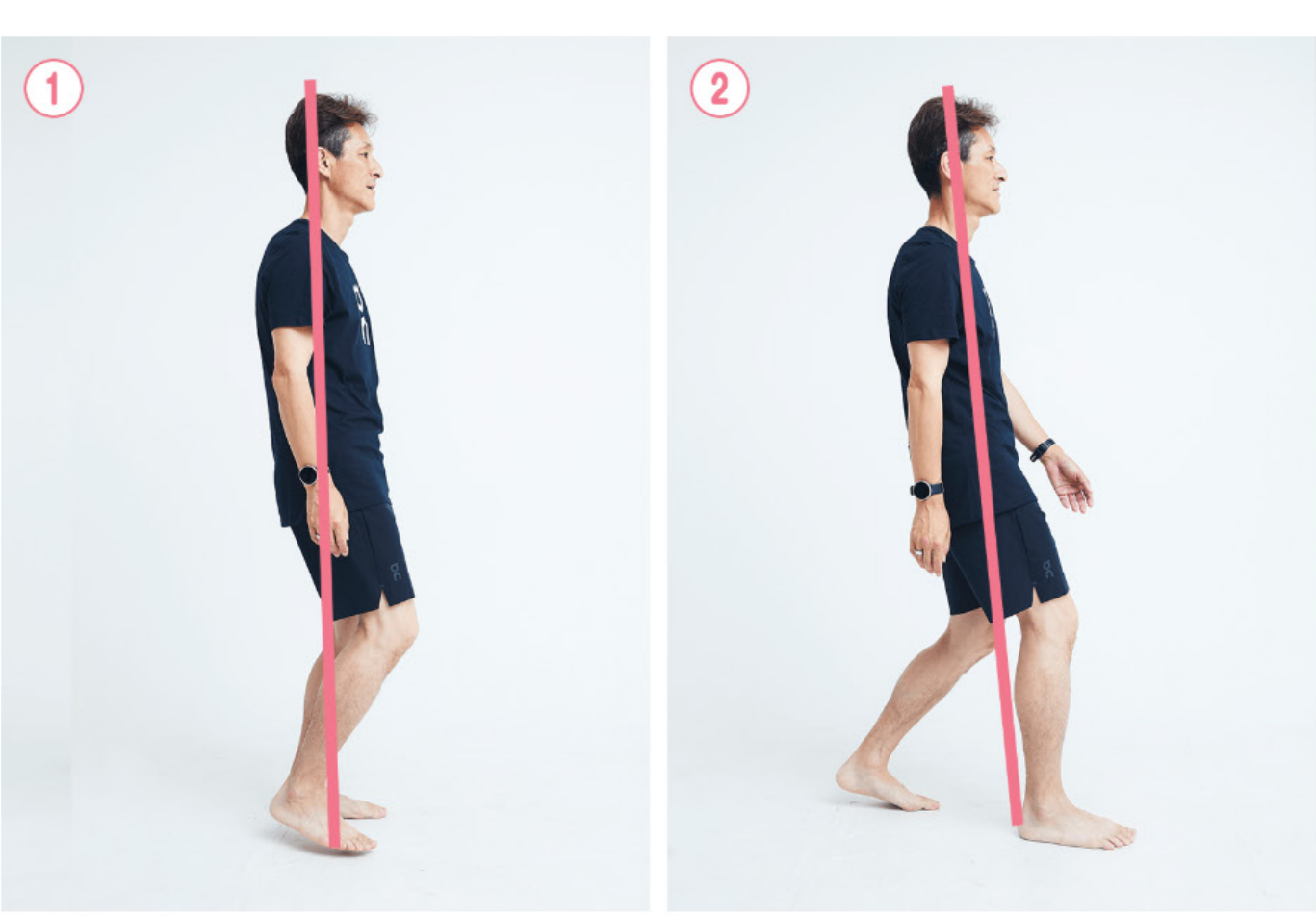
疲れにくい歩き方



続いては「疲れにくい歩き方」をレクチャーしてもらいます。上の写真を参照しつつ、齊藤さんの解説を聞きましょう。

「まず、歩く前の立ち姿勢が、ニュートラルポジションであることが大事。そして、ニュートラルポジションの一直線の状態を保ったまま、ほんの少しだけ体を前に傾けながら足を出すと、勢いがついてスムーズに歩けるため疲れにくいです。その際、頭から先に前へ出ると背筋が丸まってしまうのでよくありません。まず『胸やおへそ』のあたりがグーッと前に出るイメージで動くと、ラクに重心移動ができます」

疲れやすい歩き方



逆に「疲れやすい歩き方」の代表例は、後傾姿勢になってしまうこと。

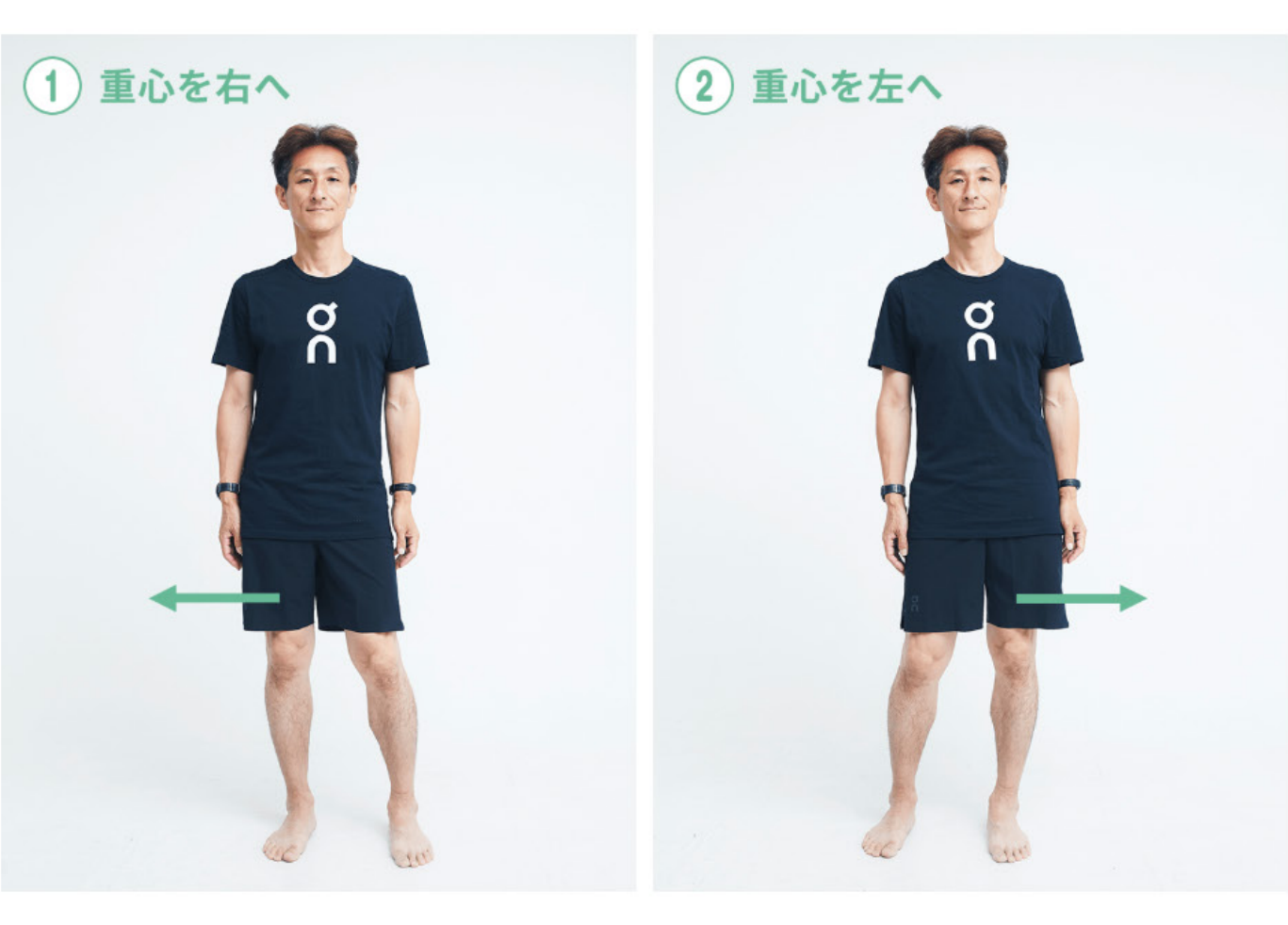
「重心が後ろに残ったままなので、前に進む力が弱まると同時に、足腰に大きな負担がかかります」

疲れにくい歩き方には、姿勢が重要だということがわかりました。人間の姿勢は、「利き腕」「やってきたスポーツ」「日常の癖」などによって形成されると言います。そして、悪い姿勢を矯正するには、3,000〜5,000回の反復が必要とのこと。

「一気に矯正するのは大変なので、『1日10回、姿勢を正すことを意識。それを1年間行う』くらいの気長なスパンで、少しずつ理想の姿勢に近づけていきましょう」

長時間立ち続ける場合はこまめに重心移動を

ニュートラルポジションは、疲れにくい姿勢の基本。とはいえ立ち仕事の間中、ずっとニュートラルポジションを保っているのも、それはそれで固定化を招き、疲れの原因になります。固定化を防ぐテクニックも覚えておきましょう。


① 重心を右へ
② 重心を左へ

立ち仕事が長く続く場合は、こまめに姿勢のチェンジを行いましょう。そうすることによって血流と代謝が促され、疲れの蓄積を防げるそうです。

「たとえば上の写真のように、重心をほんの数秒間だけ片足にずらし、もう一方の足の緊張状態を解いてあげます。このとき、どちらか一方の足ばかりに重心を移動させると、骨盤の歪みの原因になるため、可能な範囲で『左右均等』に行うこと。立ったまま姿勢が固定化してきたなと感じたら、重心移動をしてみましょう」

「左右均等」が大事なのは、立ち仕事の間ばかりではありません。

「たとえば通勤中にトートバッグを持つ際、どちらか一方の肩にかけるのが癖になっている人も多いはず。これも長い目で見れば骨盤の歪みを招き、肩凝りや腰痛などの原因になるので、『行きは右肩にかけたので、帰りは左肩にかける』といった具合に、日頃から左右均等を心がけてみてください。そうすることで体のバランスが保たれて、疲れにくくなります」と齊藤さん。

以下で紹介するストレッチをする際も、「左右均等」を意識しましょう。

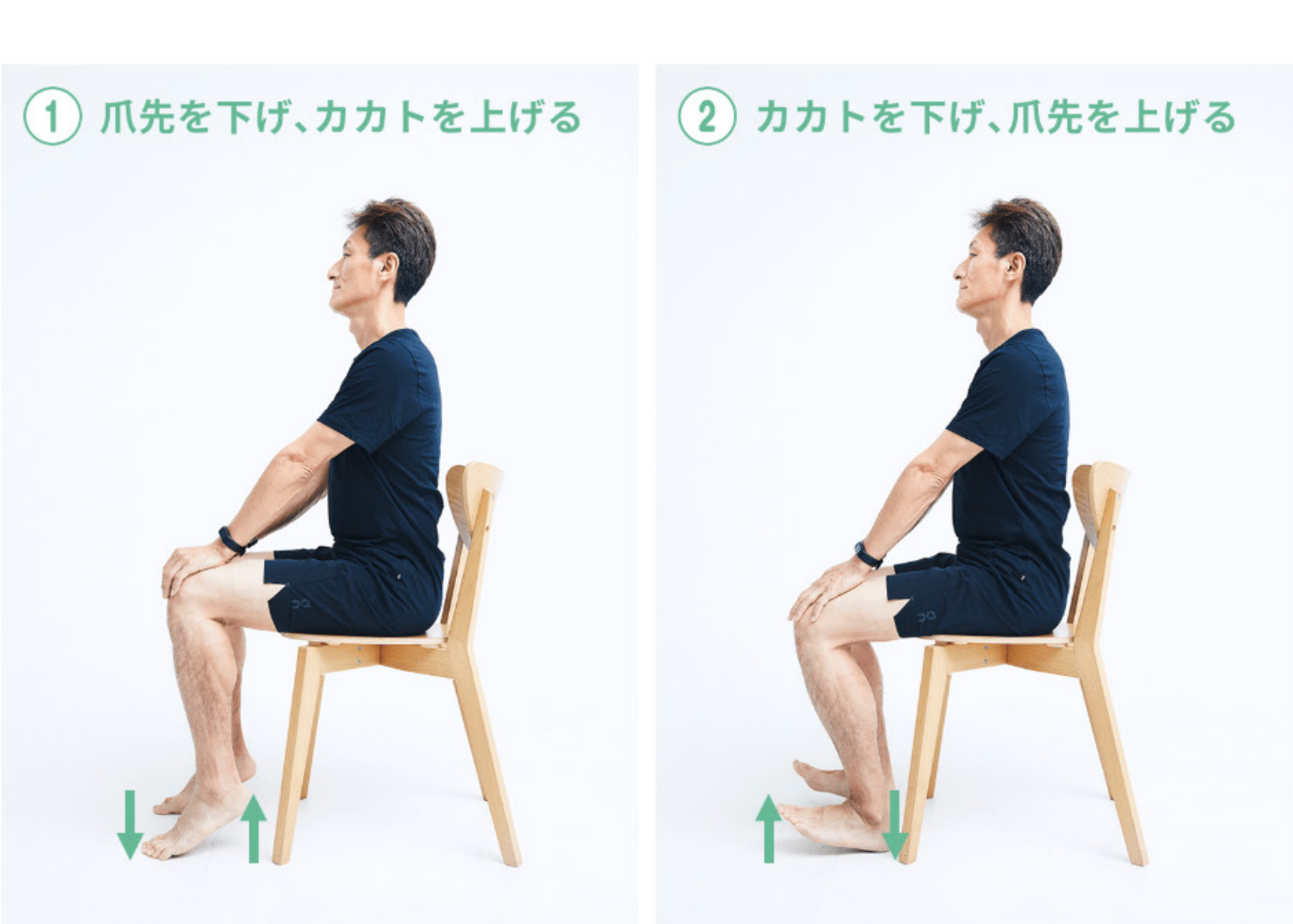
疲れの予防と緩和に役立つ朝・昼・晩のお手軽ストレッチ

立ち仕事を心地よく長く続けるためには、日常のストレッチで体を整えておくことも大切。「整える」とは、姿勢を改善し、ほどよく筋肉をほぐすこと。齊藤さんが今回紹介してくれるストレッチはいずれも簡単ですが、習慣化すると筋肉の柔軟性が高まり、関節の可動域も広がるため、疲れの予防や緩和に役立つそう。「鍛えるのではなく、整える」という感覚で、力を抜いて実践してみましょう。

朝、通勤中にできるストレッチ

まずは朝におすすめのストレッチから。「『これから1日がはじまるよ』ということを体にやんわりと伝えるために、血流をよくする“ほぐし体操的”な動きが最適。朝に血流をめぐらせると、1日の代謝がアップし、疲れにくい体になります」。通勤電車の中で気軽に実践を。

座りながらカカトを上げ下げ


① 爪先を下げ、カカトを上げる
② カカトを下げ、爪先を上げる

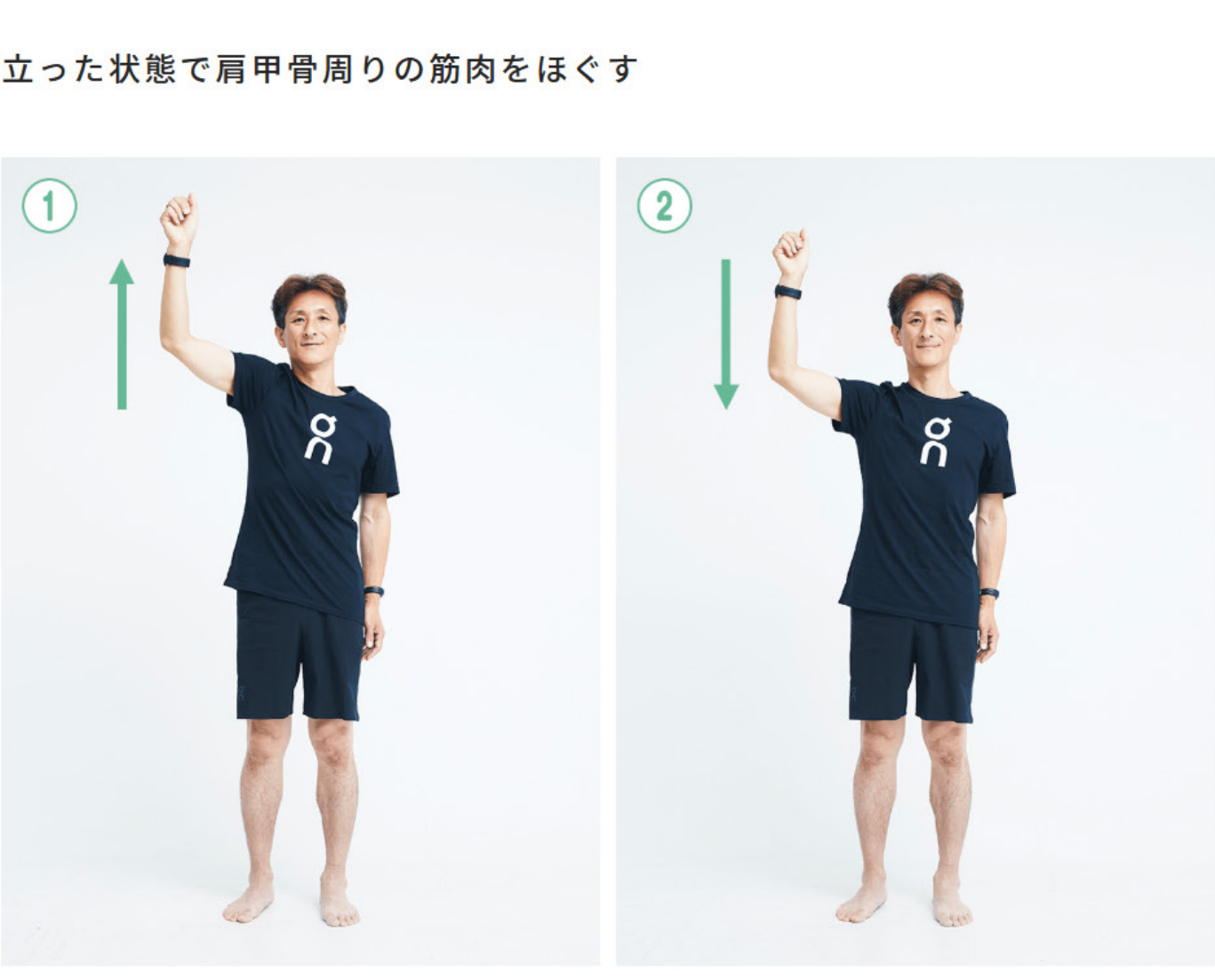
電車の座席に座ったら、カカトと爪先を交互に上げ下げするストレッチをしてみましょう。

「爪先を上げ下げするとスネとふくらはぎの筋肉が刺激されます。下半身の血流がよくなり、老廃物が流れやすくなるので、むくみの予防につながるほか、脚の疲れが溜まりにくくなります」

そのほか座ったままできるストレッチとしては、靴の中で“指先のグーパー”を繰り返すのもおすすめだとか。

「末端部分に溜まった血液が体全体に行き渡りやすくなり、足の関節も刺激されて『体重をしっかり支えられる体』をつくってくれます」

立った状態で肩甲骨周りの筋肉をほぐす



電車の中で立つ場合は、つり革を利用して肩まわりのストレッチを。

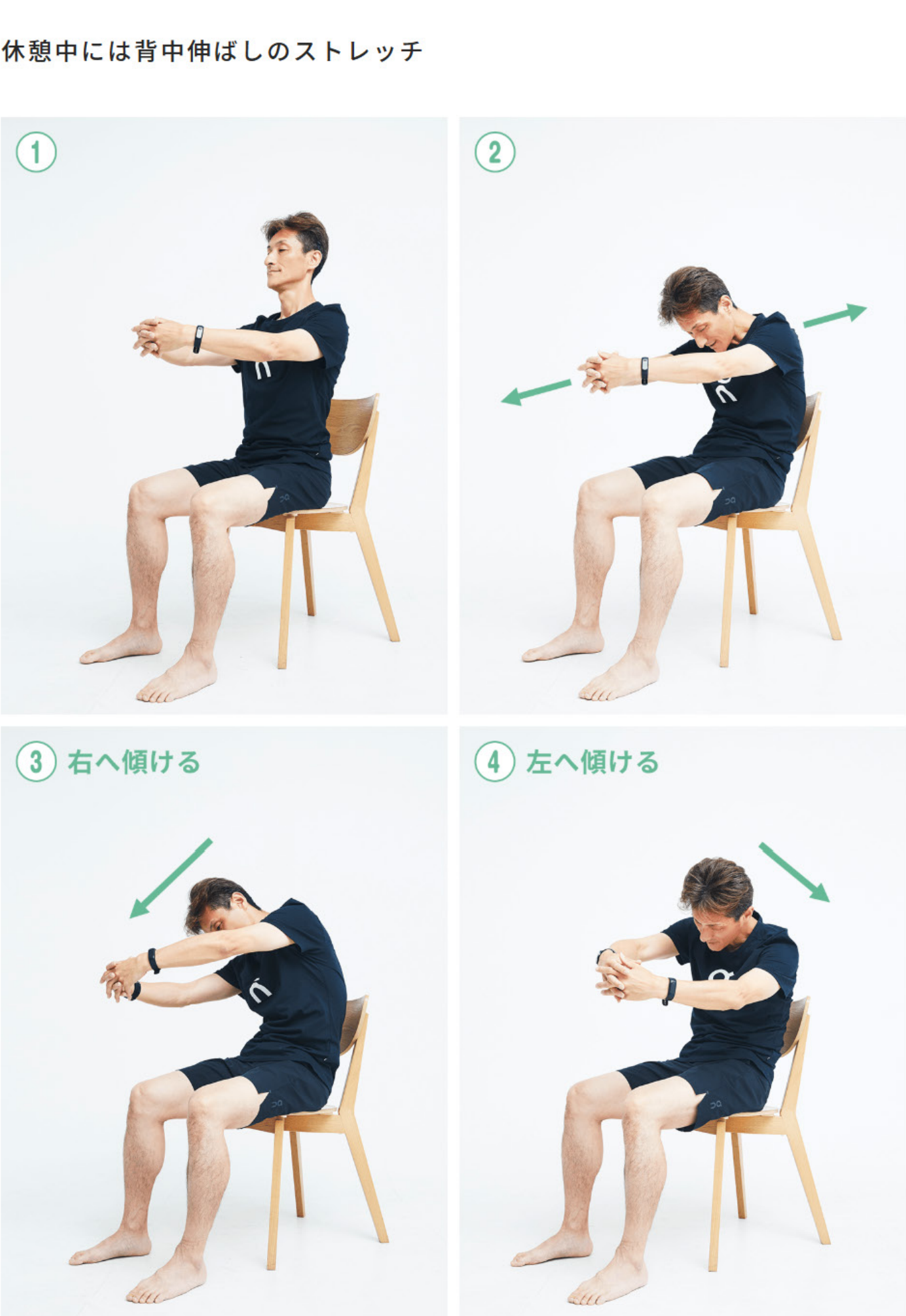
「つり革をつかんだまま、ヒジを上下に軽く動かしましょう。これによって上腕や肩甲骨まわりの筋肉がほぐされ、関節の可動域も広がるため、肩凝りの予防や姿勢の改善に役立ちます」

片腕だけでなく、なるべく両腕交互に行うのもポイント。

昼、仕事の合間にストレッチ

続いては、昼休み中や仕事の合間にやりたいストレッチ。「昼は体がちょっと疲れてきているので、筋肉を伸ばしたまま静止させるストレッチがおすすめです」と齊藤さん。椅子に座ったままできる2つのメニューをレクチャーしていただきます。

休憩中には背中伸ばしのストレッチ


①
②
③ 右へ傾ける
④ 左へ傾ける

休憩時間になったら、次の手順で背中を伸ばしてあげましょう。

① 椅子に浅く腰掛け、手の甲を向こう側に向けて両手を組みます。

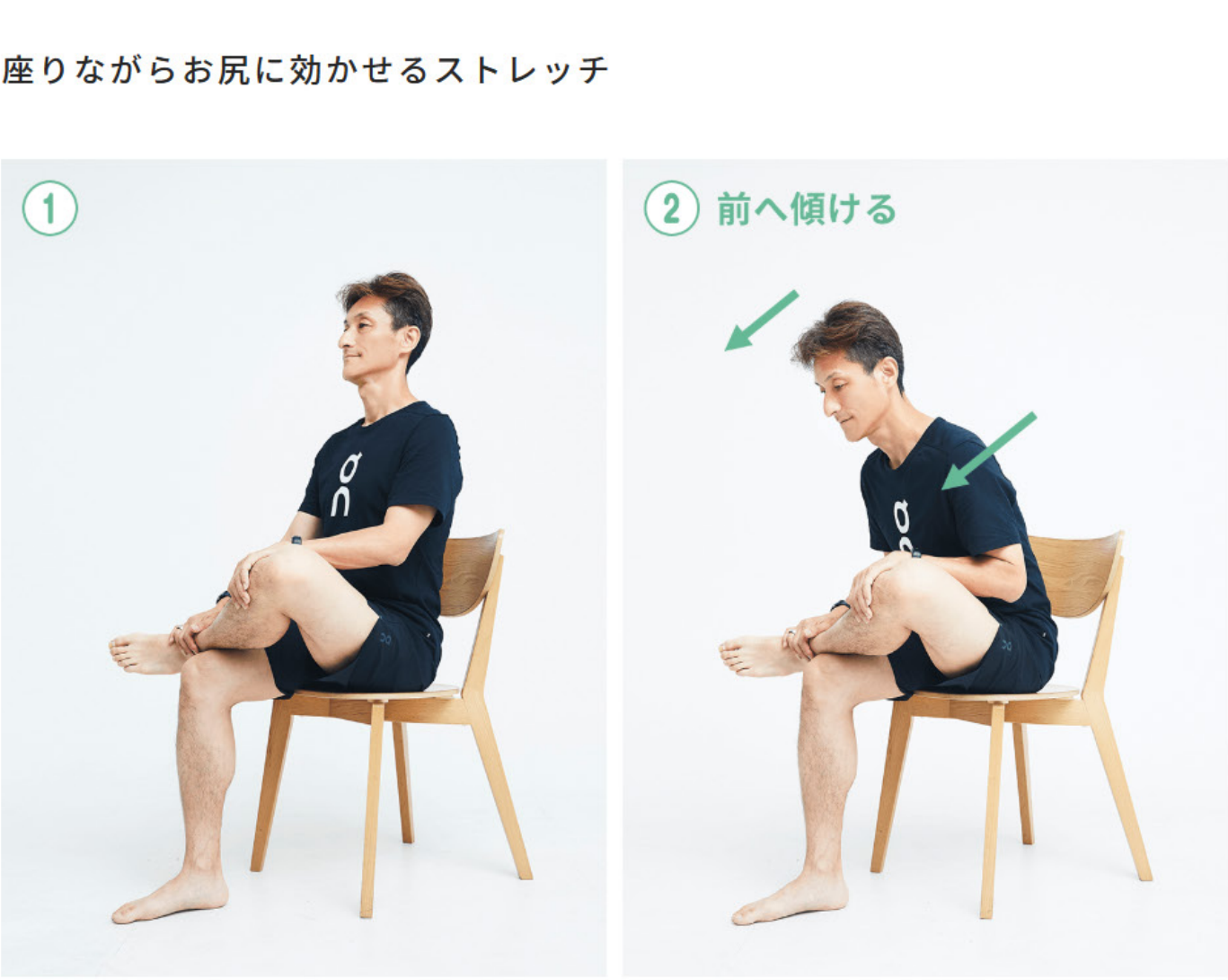
② 手を前へ突き出し、背中を丸め、ゆっくり息を吐きながら20秒ほどその体勢をキープしましょう。このとき、「手は前に引っ張られ、背中は後ろに引っ張られている」というイメージを持つと、背中がしっかり伸びて気持ちいいです。

③ そのまま体を右へ傾けると、背中の左側が刺激されます。

④ 左にも体を傾けてみましょう。背中の右側が刺激されます。

「このストレッチを行うと、背中や肩、腰の緊張が緩和され、疲れが溜まりにくくなります」

座りながらお尻に効かせるストレッチ



あわせてお尻のストレッチも行い、下半身の疲れも癒してあげましょう。

① 椅子に浅く腰掛け、片足を反対側のヒザの上に乗せます。

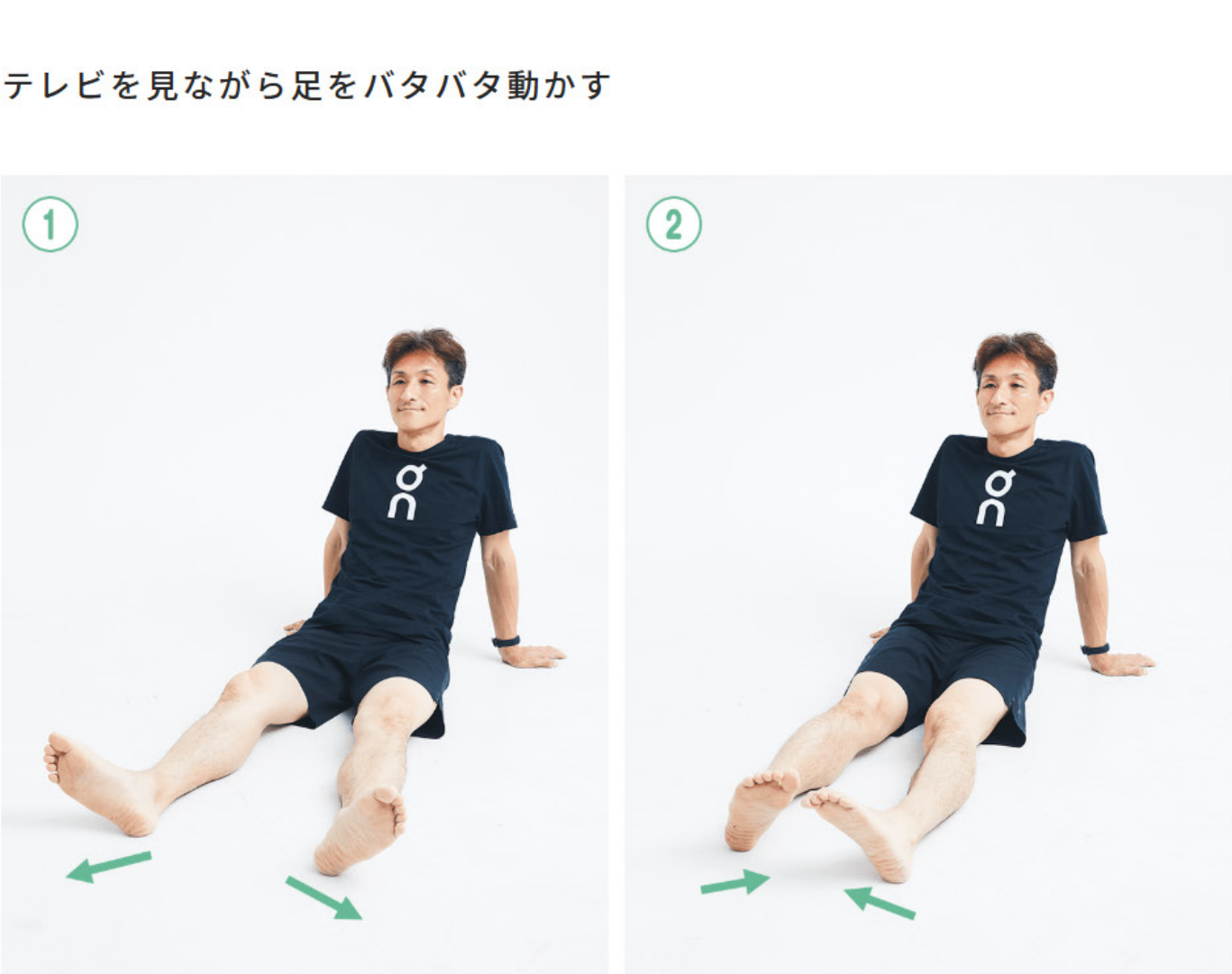
② その脚の上に両手を乗せ、軽く前傾します。気持ちいいところで20秒ほど静止しながら、ゆっくり息を吐き出しましょう。反対側の脚も同様に。

「お尻やその周辺の筋肉をほぐすとともに、全身の血流を活発にしてくれるストレッチ。肩凝りや腰痛の緩和、体のだるさやむくみの解消が期待できます。痛くなるまで前傾せず、気持ちいいところで止めるのがポイントです」

夜、明日に疲れを残さないストレッチ

最後に紹介するのは、夜におすすめのストレッチ。「一番疲れている時間帯なので、くつろぎながら、あるいは横たわりながらできる簡単メニューを2つ紹介します。1日の疲れを癒すため、そして明日に疲れを残さないために、寝る前に行うことを習慣化しましょう」

テレビを見ながら足をバタバタ動かす



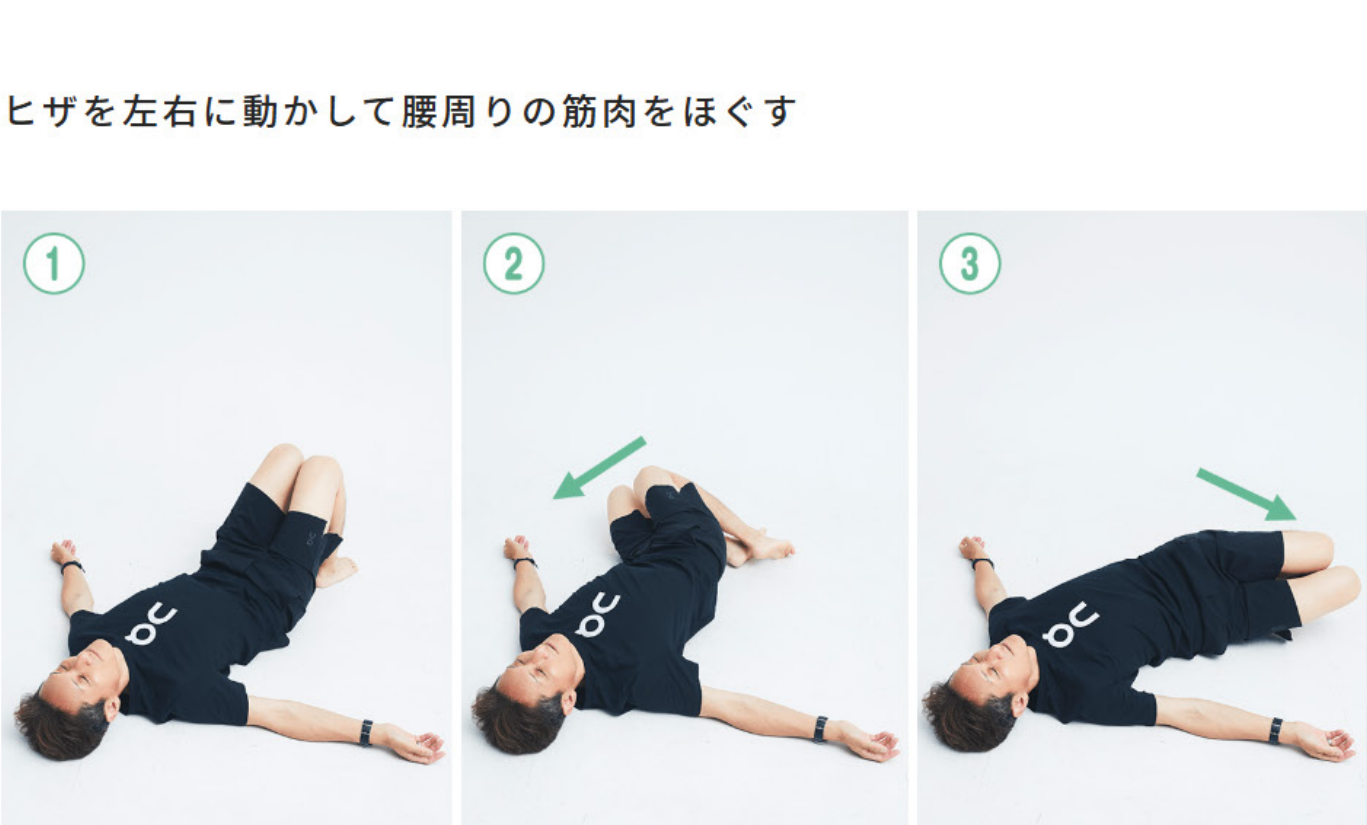
疲れて帰ってきた日でも、テレビを見ながら気軽にできる脚のストレッチ。

① 後ろ手をつき、両脚を伸ばして床に座り、足先を外側に開きます。

② 続いて、足先を内側に向けます。この「足先の開閉」を車のワイパーのように繰り返すだけ。脱力感たっぷりに行いましょう。

「このストレッチの目的は脚の緊張感をほぐすと同時に、足の末端に溜まった血液を体の真ん中に戻し、脚のだるさやむくみを解消することです。筋トレの場合は『効かせる部位に意識を集中させる』ことが大事ですが、ストレッチの場合は『テレビ半分、ストレッチ半分』くらいの意識の配分でOK。回数にもあまりこだわらず気持ちいい間だけ続けて、辛くなる前にやめましょう」

ヒザを左右に動かして腰周りの筋肉をほぐす



1日の終わりにベッドで横たわりながらできる、腰まわりのストレッチ。立ち仕事で腰の辛さを感じている人に特におすすめです。

① 両手を左右に広げて仰向けになり、両ヒザを立てます。ヒザとヒザはくっつけましょう。

② 息をゆっくり吐きながら、両ヒザを左側に倒します。ヒザとヒザが離れてしまうと腰への負担が大きくなるため、極力くっつけたままで。

③ 今度は右側へ両ヒザを倒します。これを左右交互に何度か繰り返しましょう。

「下半身をひねることで、腰まわりの筋肉をほぐします。就寝前にこのストレッチをすると腰の張りや痛みが軽減されるほか、睡眠中に酸素や栄養分が行き渡りやすくなり、疲労回復に効果的。腰痛持ちの人は無理をせず、痛くない程度にヒザを倒してみてください」

これらのストレッチは、とにかく気楽にやりましょう。

「スマホを見ながら、あるいは歯磨きをしながらやっても構いません。回数や時間の長さも特に決めず、『心地いい』と感じる間は続けて、苦しくなる前にやめてOK。また、体調が悪い日や気分が乗らない日は、無理をせずお休みしてください」

どのストレッチも出来る範囲で日常に取り入れて、習慣化していきましょう。

頑張りすぎは逆効果！気持ちいいことだけを続けよう

今回紹介したメソッドは、体を鍛えるためではなく、整えるためのものなので、「頑張りすぎない」ことが大事だと言います。

「『必ず何回やらなきゃ！』『この部位に効かせなきゃ！』などと頑張りすぎると、関節を傷めてしまったり、ほぐすつもりの筋肉が逆に固まってしまったりします。なので、とにかく『気持ちいい』と感じることを無理なく続けてみてください。仕事の合間に姿勢を意識したり、寝る前に軽くストレッチしたりするだけでも体は変わります。1ヶ月でも続けてみれば、『ちょっと体が柔らかくなったかも』『脚のむくみが減ったかも』といった変化があらわれますので、まずはそこを目指すことをおすすめします」

体の小さな変化を確認しながら、毎日を過ごしてみましょう。それが楽しくなってきた頃には、「疲れにくい体」を実感できるかもしれません。

INFORMATION

齊藤邦秀
1972年、山形県生まれ。ウェルネスクリエーター。有限会社Wellness Sports代表。公益財団法人「日本健康スポーツ連盟日本メディカルフィットネス研究会」委員。多くのトップアスリートやエグゼクティブ・文化人のトレーナーを歴任。予防医学に基づいた運動・食・睡眠のコーチング、メディア監修、IoT×ヘルスケアプログラム開発、企業の健康経営サポート、講演活動などに関わる。主な著書に『一番効果的な家トレ＆ストレッチ』、『最新ボディメンテエクササイズ』（いずれも成美堂出版）など。
URL（Instagram）／https://instagram.com/kuni_wellness/