

デスクワークで肩こりがつらい人へ【今すぐできる簡単な改善方法】

夕方になると肩がバキバキで、仕事に集中できない…。
そんな状況に悩んでいませんか？
肩こりは、ちょっとした習慣の見直しでやわらげやすくなることがあります。
この記事では、肩こりが起こる理由と、今日からできるシンプルな対策を紹介します。
無理なく続けられる方法を取り入れて、少しでも快適に仕事ができる状態を目指しましょう。

デスクワークで肩こりが起きてしまう理由は？

デスクワークで肩こりが起こりやすいのは、同じ姿勢が長く続くことが大きな原因です。
パソコン作業では前かがみになりやすく、首や肩まわりの筋肉に負担がかかります。
筋肉は本来、動いたりゆるんだりを繰り返して、バランスを保っています。
しかし同じ姿勢が続くと筋肉が固まりやすくなり、動きにくくなることがあります。
さらに血流も悪くなりやすく、だるさや重さを感じやすくなるとされています。
こうした状態が積み重なることで、肩こりがつらくなることがあります。
スマホを見るときも視線が下向きとなりやすく、肩こりにつながることがあります。

肩こりに悩む今からでも遅くない3つの工夫！

肩こりの対策は1つだけではなく、いくつか組み合わせることが大切です。
無理なくできることから取り入れていくことで、肩の負担をやわらげやすくなります。

1時間に1回休憩する

まずは、長時間同じ姿勢を続けないことを意識してみましょう。
1時間に1回を目安に立ち上がり、軽く体を動かすだけでも効果が期待できます。
肩を回したり、腕を伸ばしたりするだけでも、固まった筋肉が動きやすくなります。
こまめに動くことで、肩まわりの負担をやわらげるにつながります。

お風呂やグッズで温める

肩こりが気になるときは、体を温めることも効果的です。
10-15分入浴すると血流がよくなり、筋肉がやわらぎやすくなるとされています。
他にも温熱グッズを使うのも一つの方法です。
無理のない範囲で取り入れて、リラックスする時間を作ってください。

筋力をつける

肩こりをやわらげるには、姿勢を支える力をつけることも大切です。
筋力が不足していると、特定の筋肉に負担がかかりやすくなります。
お腹の軽い運動や背中ストレッチを取り入れることで、他の筋肉と一緒に体を支えやすくなります。
肩をまわす体操ではゆっくり大きく回すのがポイントです。
無理なく続けることが、肩こりの予防にもつながっていきます。

まとめ

デスクワークによる肩こりは、同じ姿勢や筋肉の緊張が原因で起こりやすいとされています。

まずは「こまめに動く」「温める」など、できることから始めてみましょう。
2つ以上の対策を組み合わせることで、より効果を感じやすくなります。
小さな習慣を積み重ねることで、肩の負担をやわらげ、快適に働ける環境づくりにつながります。