



三重高校女子サッカーチーム、
ヴェルデラッソ松阪の
トレーナーとして活動。

まつさか整骨院 院長 濱口哲治



「一日中デスクワークで肩がガチガチ…」
 「夜、読書をしていたら首が重くて回らない」
 「スマホを見ていたら頭痛がしてきた」

そんな声を最近多く耳にします。
 実はその疲れ、“秋特有の姿勢習慣”が原因かもしれません。

この時期は気温が下がり、筋肉が冷えて硬くなりやすくなります。
 そこに長時間の前かがみ姿勢が加わることで、首や肩の筋肉が緊張し、血流が滞り、コリや痛みを引き起こすのです。

首・肩の疲れを軽減するには？

まず意識したいのは、姿勢と環境の見直しです。ちょっとした工夫で、日常的な負担を大幅に減らすことができます。

① 正しい座り姿勢を心がけましょう

- ・椅子の奥までしっかりと座る
- ・骨盤を立てる（背筋を軽く伸ばす意識）
- ・肩の力を抜いて、首を上に引き上げる感覚を持つ
- ・足裏を床につけ、膝は 90 度に

→ この姿勢を意識するだけで、首・肩の筋肉の負担が約 30% 軽くなるといわれています。

② デスク環境の調整で“こり”を予防

- ・モニターの上端を目の高さに設定
- ・キーボードの高さは肘が直角になる位置に
- ・椅子はかかとが床につく高さに調整
- ・肘を体に近づけて操作することで、肩の巻き込みを防ぐ



③ 1時間に1回の“リセット習慣”

長時間同じ姿勢を続けると、血流が滞りやすくなります。
 25~30 分ごとに以下を試してみてください。

深呼吸を3回

肩を後ろに3回まわす

頸を軽く引いて姿勢を正す

これだけで、疲労物質の蓄積を防ぎ、頭や目の重だるさも軽減されます。

④ 温め＆ストレッチでリラックス

首や肩を温めることで、筋肉がゆるみ、血流が改善します。

蒸しタオルを首の後ろに当てる

首を左右にゆっくり傾ける（15秒ずつ）

両肩を上げて5秒→ストンと下げる

健康で豊かな日々をサポートしています！ まつさか整骨院 院長 濱口です。

今月は「秋の長時間座り仕事・読書で増える首・肩の疲れ」についてお話ししたいと思います。



朝晩の空気が少しずつひんやりしてきましたね。秋は過ごしやすく、仕事や読書に集中しやすい反面、首や肩の不調を訴える方がぐっと増える季節でもあります。

夜寝る前に行うと、睡眠の質も良くなります。

一方で、湿布やマッサージ機だけでは根本改善になりません

湿布やマッサージ器は、一時的に痛みをやわらげる効果があります。しかし、原因である「骨格のゆがみ」や「姿勢の崩れ」をそのままにしておくと、数日後にはまた同じ痛みが戻ってしまいます。

首・肩のこりの根本改善には、姿勢矯正・骨格調整が欠かせません。まつさか整骨院では、筋肉の硬さをほぐすだけでなく、体のバランスを整えて“再発しにくい体”へ導く施術を行っています。

まつさか整骨院でできるサポート

姿勢・動作分析：日常のクセや負担のかかる動きをチェック

骨格・関節の調整：首・背中・肩の運動を整え、動きをスムーズに

筋膜リリース：硬くなった筋肉をゆるめ、血流を改善

セルフケア指導：ご自宅でも続けられるストレッチや呼吸法を提案

「首を回すと痛い」「夕方になると頭が重い」「肩を回すとゴリゴリ鳴る」などの症状は、早めのケアが大切です。

よくある質問（FAQ）

Q1. 湿布やマッサージ機を使ってもいいですか？

→ 一時的な痛み軽減には効果的ですが、姿勢や骨格のゆがみが残っていると再発します。根本改善には整骨院での調整をおすすめします。

Q2. 姿勢を良くしてもすぐ戻ってしまいます。

→ 筋肉のバランスが崩れていると正しい姿勢を維持できません。骨格調整で“正しい姿勢を保てる体”に整えます。

Q3. どのくらいで良くなりますか？

→ 軽度であれば 1~2 回、慢性的な症状は 2~4 週間で安定します。継続することで再発しにくい体づくりが可能です。

Q4. デスクワーク中にできる対策は？

→ 1 時間に 1 回、深呼吸+肩回しを実践。首を温めるのも効果的です。

季節の変わり目は体調を崩しやすく、筋肉も冷えやすい時期です。「最近、肩が重い」「首が回りにくい」と感じた時が、ケアの始めどきです。

まつさか整骨院では、一人ひとりの生活スタイルに合わせた施術とアドバイスで、“疲れにくく、動きやすい身体づくり”をサポートします。

少しでも皆さんの健やかで豊かな日々のお役に立てますように。

まつさか整骨院 院長 濱口哲治