2016年7月17日日曜日

デスクワーカーケア　メソッド

文責：　木津直昭（デスクワーカーケアメソッド創始者）

デスクワーカーケアが必要な理由とは？

1.デスクワーカーは1日12時間以上座っている
（＊大手企業60名アンケート調査結果より）

2.椎間板負担は立っている時を100とすると、座っている時は、約2倍の185
Nachemson，A. L.: The lumber spine an orthopae-dic challenge, Spine，1(1)，59-71(1976)

3.座り姿勢は様々な不定愁訴の温床となっている
（＊KIZUカイロプラクティック来院患者1638名データより）

1.デスクワーカーは1日12時間以上座っている

（＊大手企業60名アンケート調査結果より）

24時間ー睡眠時間ー動いている時間＝座っている時間

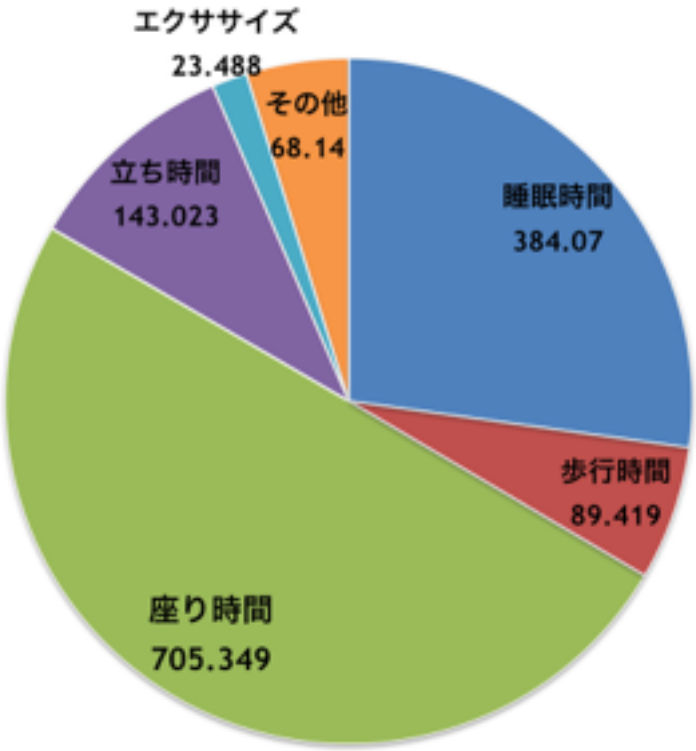
＊動いている時間とは、通勤・通学、運動、家事などです。

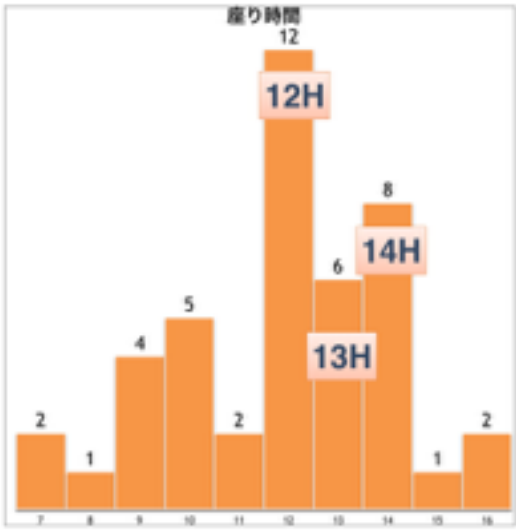
上の公式に当てはめると、座る時間は1日12時間も珍しくありません。（下のグラフは大手企業のアンケート調査結果です。）

大手企業60名女性社員調査結果

2016年7月17日日曜日

（2016年２月）

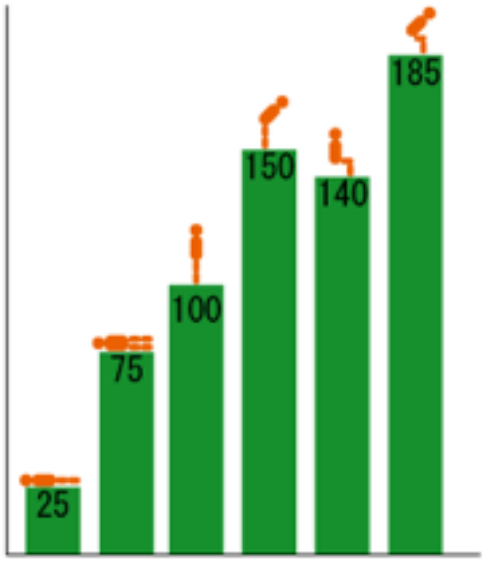




2.椎間板負担は立っている時を100とすると、座っている時は、約2倍の185

(Nachemson, A. L.: The lumber spine an orthopae-dic challenge, Spine, 1(1), 59-71(1976)

椎間板への負担は、座っている時は、立っている時を100とすると、PCなどの作業をしている前傾姿勢は、185になります。約２倍近くの負担がかかっていることが明らかになっています。



3.座り姿勢は様々な不定愁訴の温床となっている
(＊KIZUカイロプラクティック来院患者1500名データより)

30年の臨床経験よりデスクワークは、筋骨格系の障害の温床になっていることもわかっております。

（下データは、来院される大半がデスクワーカーである東京日本橋にあるKIZUカイロプラクティック来院患者データより有訴症状別数）

症状別男女差

主　訴	症例件数	男性	女性
○頭痛	126	35	111
○首・肩こり	368	141	227
○頚肩部の痛み	128	60	68
○手首・肘・肩の痛み	68	32	36
○胸背部痛	44	21	23
○腰痛	593	229	364
○股関節の痛み	74	10	64
○膝関節の痛み	89	21	68
○足の痛み	105	33	72
○姿勢/歪み	93	23	70

KIZUカイロプラクティック新患者 2012-2014　対象人数1638名

2016年7月17日日曜日

デスクワーカーに多い姿勢パターンとは？

上部交差症候群と言われている症状で、多くのデスクワーカーの上半身は、以下の姿勢パターンになっています。

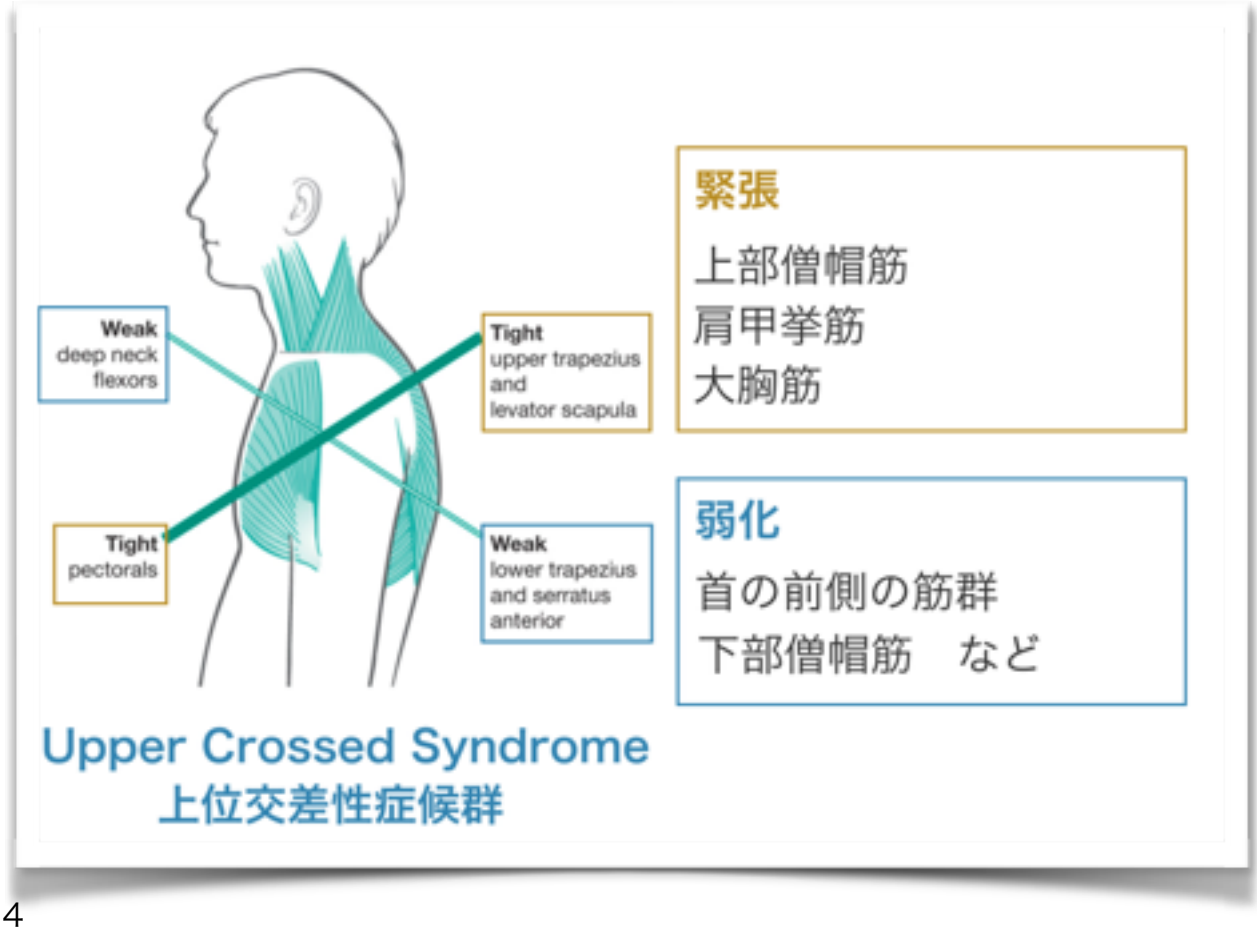
特徴：緊張している筋群と弱化している筋群が交差している。（上部交差症候群）

PCやスマホを長時間使うことにより起こる姿勢である。

ねこ背、巻き肩（肩が前に巻き込む）、ストレートネック

症状：頭痛、首こり、肩こり、手や腕のしびれ、胸郭出口症候群、浅呼吸

デスクワーカー：上半身



2016年7月17日日曜日

デスクワーカー：下半身

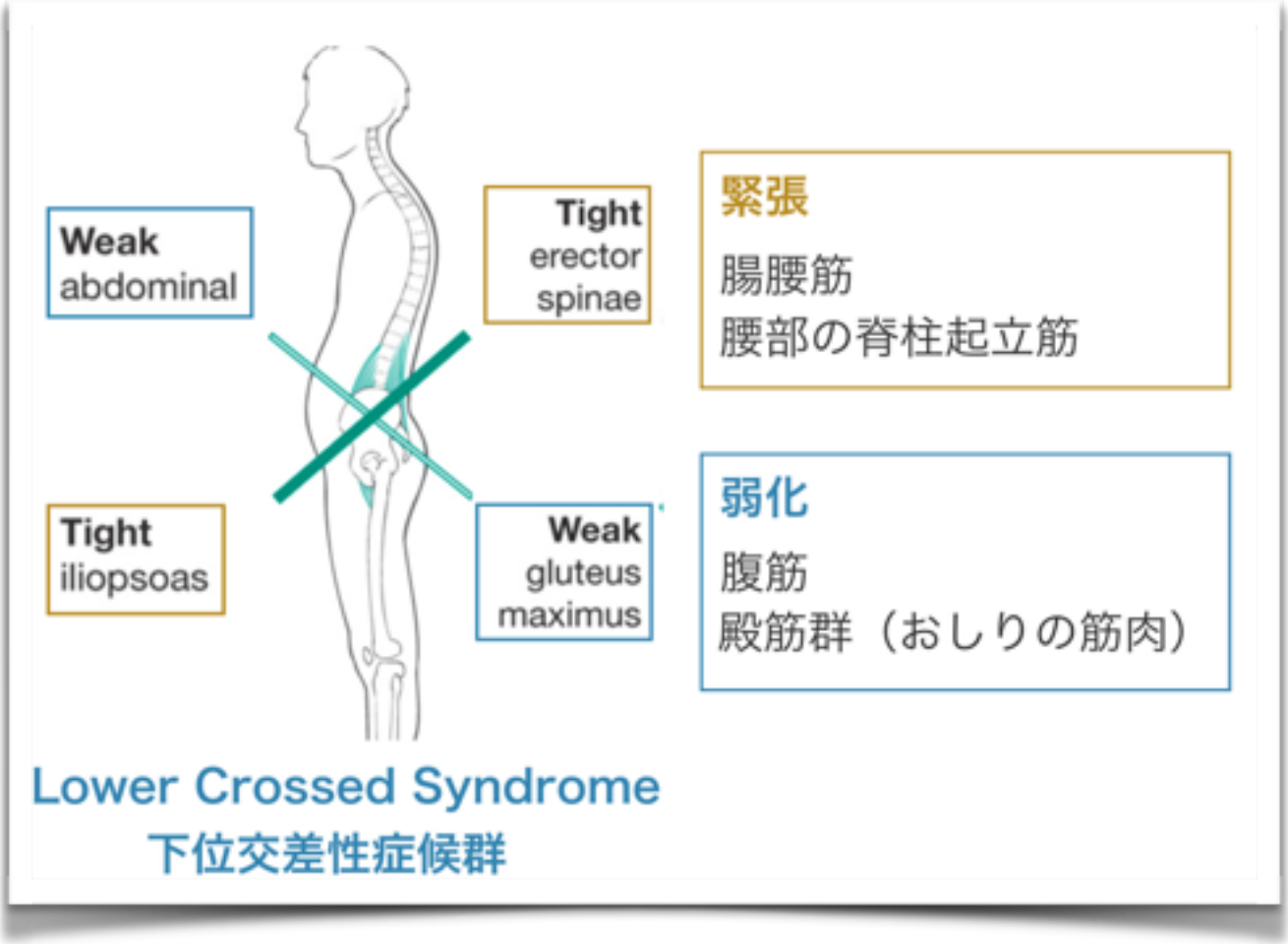
下部交差症候群と言われている症状で、多くのデスクワーカーの下半身は、以下の姿勢パターンになっています。

特徴：緊張している筋群と弱化している筋群が交差している。（下部交差症候群）

長時間座っていることにより起こる姿勢パターンである。

ねこ背、反り腰、ぽっこりお腹、垂れたお尻

症状：腰痛、股関節雨、膝痛、坐骨神経痛、梨状筋症候群、椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症、内臓機能低下（便秘、胃下垂など）



2016年7月17日日曜日

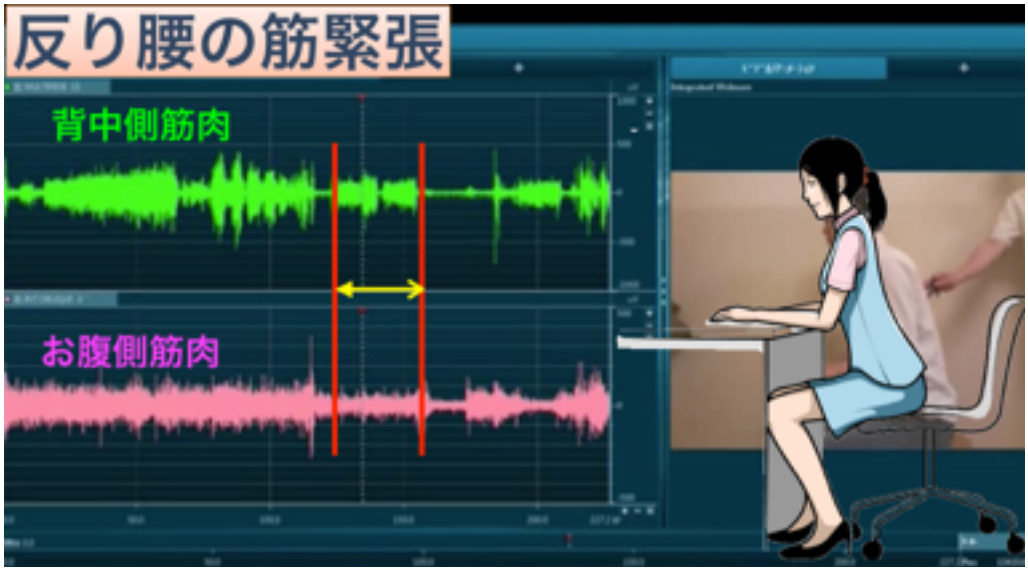
デスクワーカーケア・メソッドとは？

上部交差症候群や下部交差症候群に代表される「デスクワーカーに特徴的な姿勢パターン」を改善させるための施術メソッドがデスクワーカーケア・メソッド（DCCメソッド）です。

この施術メソッドは、長年の臨床で明らかになった座っている時に起こる典型的な骨格や筋肉の状態を改善させるものであります。その結果、辛い症状である肩こりや腰痛の根本原因である機能的問題を改善に導くことができるのです。

また、様々な座り姿勢別に筋電図やレントゲン撮影（聖路加国際病院の整形外科医長でおられる辻壮市先生のご協力のもと）により検証し、それらの研究結果をもとにした施術メソッドでもあります。また椅子や机などのデスク環境により、それらの状態が変化することも念頭に入れております。

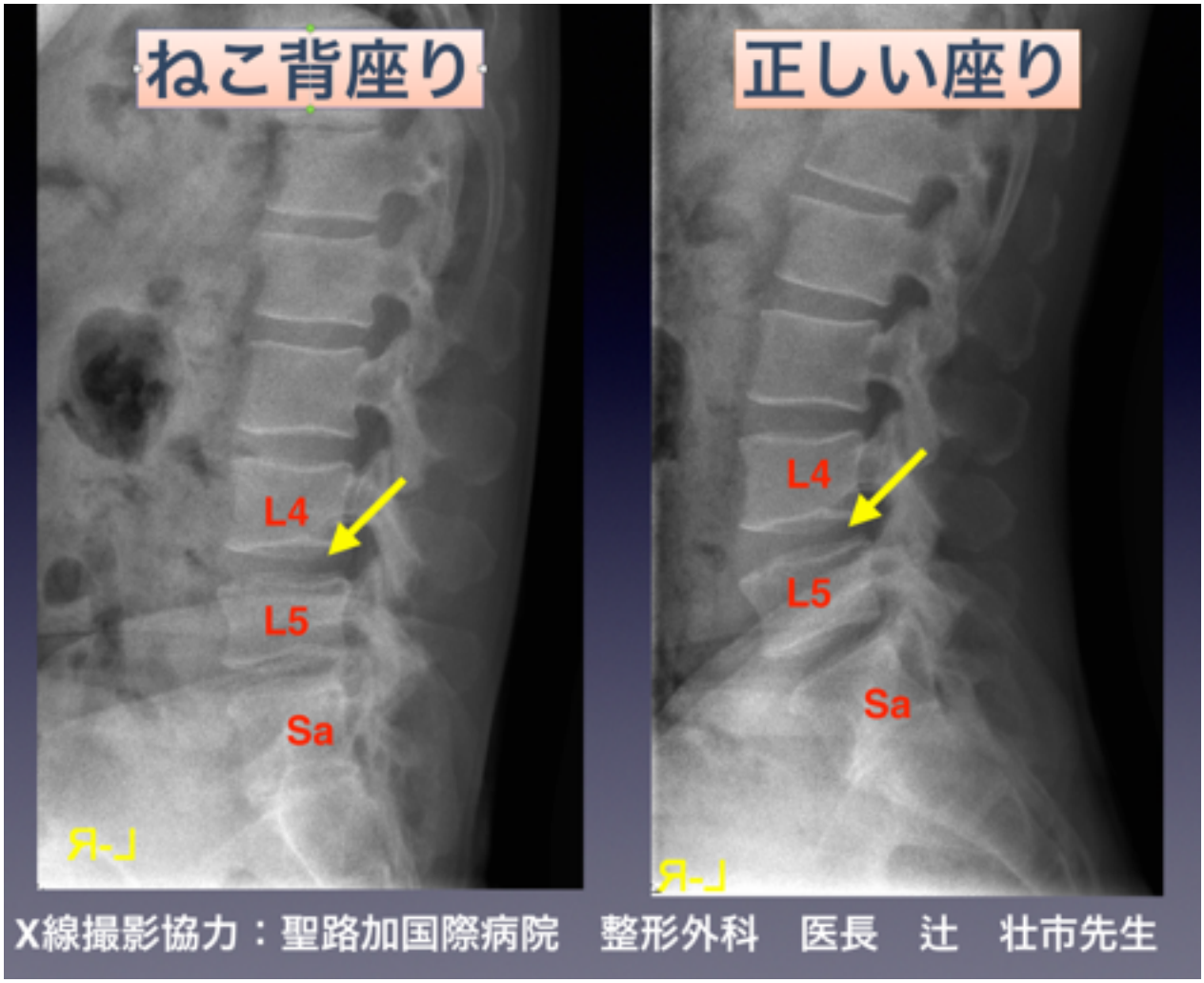
デスクワーカー筋電図検証



＊例：筋電図より身体を前傾する時には反り腰になり、その時に脊柱起立筋と腸腰筋に緊張が続くことがわかります。

2016年7月17日日曜日

デスクワーカーレントゲン検証



＊例：ねこ背姿勢と正しい姿勢のレントゲン像

レントゲン像よりねこ背の時に椎体と椎間板に負荷がかかり、脊柱の生理的なカーブが消失していることがわかります。

2016年7月17日日曜日

DCCメソッドの特徴は？

座っている時に起こる重心線の崩れを骨盤（仙腸関節）を中心にカラダのバランスを取り除きます。座っていると人は、骨盤を前傾したり、後傾したりしてしまい、カラダの重心線を崩し様々な障害に繋がっております。骨盤の状態をニュートラルにしてカラダ全体の軸を整えていくのがDCCメソッドの最大の特徴であります。

デスクワーカーに多い症状は、頭痛、首こり、肩こり、手や腕の痛みやしびれ、背中痛、腰痛、足の痛みやしびれ、便秘などの内臓機能障害、その他様々な障害を起こす可能性があります。

2016年7月17日日曜日

デスクワーカーの典型的な座り姿勢

ねこ背座りグループイラスト

反り腰グループイラスト

その他の座り方

座り姿勢コンサルティング

デスクワーカーにとって大切なのが、座り方など日頃の身体の使い方です。DCC東京では、デスクワークが快適に行えるように座り姿勢からデスク環境まで様々な姿勢コンサルティングを実施しています。

どのような椅子や机を選べばいいのか？

椅子のサポート用具はどのように使えばいいのか？

デスクワーカーにとって重要なハード（椅子や机など）からソフト（座り方）までをパーソナルにご提案いたします。

座り姿勢の原則セミナー

座り姿勢セミナー実績

座り姿勢の原則セミナーは、座り姿勢を座学と実践で学び、日常の様々なシチュエーションに合わせた座り方を学びます。
企業向けセミナーでは社員様の健康と見た目のカッコよさを目指し
結果的に社員様の健康だけではなく企業の産業効率の向上に繋がることを目的にしています。また、教育機関向けでは子供の姿勢改善等を目的にして開催しています。

実施企業

1.大和証券グループ（株）
2.（株）東京放送（TBS)
3.（株）NTTぷらら
4.国際石油開発帝石（株）
5.東レ・ダウコーニング（株）
6.相模屋食料（株）
7.SAP JAPAN（株）
8. NTT勉強会
9.PLUS プラス（株）
10.三井物産（株）
11.富士フイルムホールディング（株）
12.座り姿勢の原則セミナー（一般向け）

デスクワーカー・ケアメニュー

デスクワークで起きる障害を３つに大別したメニューをご提案

カラダは全身が連動して働くので、全身へのアプローチが理想です。但し、痛みや凝りで辛い場合は、その部位(首や肩や腰など）に限定した施術を行い、その後、全身のバランスを取り除くのをおすすめいたします。また、デスクワーカーに多い、手・腕・肩への過剰な負担による障害にも対処いたします。

首肩へのアプローチ

デスクワーク（特にPCやスマホの使いすぎ）による、首・肩の凝りや痛みに対して

根本的な原因を取り除くようにいたします。上部交差症候群を典型的な姿勢パターンに、その方のパーソナルな状態を加味して施術計画を立てていきます。顎が上がる姿勢や下向く作業姿勢などに応じた関節・筋肉へのアプローチをおこないます。

腰へのアプローチ

腰部椎間板は座ることにより立っている時より約２倍（1.85倍）の負担がかかっています。こららの腰への負担を軽減し、左右の仙腸関節でしっかり腰を支えられるような施術を行います。また座っていて起こる、典型的な下部交差症候群を基盤に股関節屈筋群の拘縮などを取り除き、関節や筋肉に対して、体を無理なく支えられるようなアプローチをしていきます。

全身へのアプローチ

首から肩、背中から腰、そして足に至るまで、人間のカラダは繋がって連動いたします
この連動を正常に戻すことは、全身へのアプローチが必要となり、様々な凝りや痛みの根本的な改善に繋がります。結果、上部交差症候群や下部交差症候群で起きる姿勢パターンが改善し、健康でカッコイイ姿勢が形成されます。

2016年7月17日日曜日

手・腕・肩へのアプローチ

PCやスマホの長時間使用は、手・腕・肩に過剰な負担を強いております。手根管症候群、ドケルバン病、肘部管症候群、四十肩などの様々な筋や腱の障害が発症するケースが多くなっています。

ーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーー