

第2回

「最近、集中できない…」 その原因は“肩と首”かも！？ 仕事のミスを防ぐカラダの整え方

2025年7月19日

 **Raseek Inc.**





agenda

1. チェックイン・自己紹介 (10分)
2. 肩こり・首こりの影響を理解 (15分)
3. 簡単ストレッチ (20分)
4. 自社で取り組むポイント (10分)
5. まとめ・質疑応答 (5分)

ミライの健康クリエイター

森口 収規（あつき）



- ・大学卒業後、理学療法士として大阪、山梨、滋賀で約14年間医療現場で勤務し、他職種と連携しながらリハビリ業務を実施。
- ・2023年12月に株式会社Raseek設立、代表取締役就任

【 保有資格 】

- ・理学療法士
- ・健康経営エキスパートアドバイザー
- ・両立支援コーディネーター

Career

滋賀県大津市出身

1987年6月18日生まれ

38歳、O型

近況

2025年4月から大学院へ

趣味

野球、フットサル、キャンプ
映画鑑賞

座右の銘

“正しい行いは、迷わずやれ”
You're never wrong to do the right thing.

Personal information

ラシーク

株式会社Raseek

「すべての人が健康で幸せな未来を創る」

所在地

滋賀県草津市大路1丁目1-1 エルティ932 4F
SOHOビジネスオフィス 区画4

事業内容


健康経営支援事業
地域課題解決事業
ビジネスケアラール支援
ワークショップ、セミナーなど



企業の課題と取り組みの効果を可視化

アンケート結果やフィジカルチェック、
現場分析を一元管理し、
従業員の変化をモニタリング可能に。
健康経営支援の実介入と併用することによって、
よりその効果を高めることができます。



A group of four business professionals are seated around a conference table in a modern office setting. From left to right: a woman with glasses and a light blue shirt, a man in a grey suit, a woman with blonde hair in a dark blazer, and a man in a dark suit. They are all smiling and looking towards the center of the table. The background shows large windows with a geometric pattern. A semi-transparent grey banner is overlaid across the middle of the image, containing the Japanese text.

明日も働きたくなる会社を共に創る

3つのメカニズム

イライラ、仕事のミス、集中できない

1

自律神経の乱れ

肩や首の筋肉が慢性的にこっている状態
＝常に“交感神経優位”な状態に



2

血流の悪化

肩・首まわりの血流が悪くなると、
脳に運ばれる酸素と栄養も減少



3

脳のリソース不足

肩や首に“違和感”や“痛み”があると、
無意識のうちに脳はそこに注意を向けます。





1. 筋肉の緊張が「自律神経の乱れ」を引き起こす

肩こりとは、首から肩・背中の筋肉に持続的な緊張（筋緊張）が起きている状態

自律神経のバランスが乱れ、交感神経優位＝「戦闘モード」に

結果：

- ・ 呼吸が浅くなり、**脳への酸素供給が不足**
- ・ 睡眠の質も低下し、**回復力が落ちる**
- ・ イライラ・焦燥感・不安が強まりやすくなる

➡メンタルの落ち着きがなくなる

小さなことでも怒りやすくなるなどにつながります



2. 血流の悪化が「脳の働き」を下げる

- ・ 肩・首まわりの血流が悪くなると、**脳に運ばれる酸素と栄養も減少**
- ・ 特に「前頭葉（集中・判断・感情のコントロール）」の機能が低下しやすい

結果：

- ・ 集中力が続かない
 - ・ 判断ミスや確認不足が増える
 - ・ 感情が安定せず、小さな刺激に反応しやすくなる
- ➡ **仕事の精度・スピードの低下、業務ミスの増加につながる**

3. “痛み”や“違和感”が脳のリソースを奪う

- ・ 肩や首に“違和感”や“痛み”があると、無意識のうちに脳はそこに注意を向ける

= **脳のリソースが奪われる**

結果：

- ・ 注意が分散し、作業に集中できない
- ・ 気づかないうちに“疲れた思考”になってしまう
- ・ 小さなことで気が散ったり、同じ作業を何度も確認してしまう

→ **「なんかボーっとする」「ずっと疲れている感じ」が続く状態に**



データで見る肩こり・首こりと作業効率の関係

✓ 首の筋疲労は「反応速度の低下」を招く

- 研究では、頸部（首）の筋に負荷をかけると、**視覚刺激に対する反応速度が有意に遅くなる**ことが確認されました。
- これは、筋疲労が脳の覚醒度や注意力に悪影響を与えている可能性を示唆しています。

出典：産業医科大学ほかの研究（2016年）

「ただの肩こり・首こり」が、
“判断ミス”や“反応の遅れ”につながる



✓ 肩こりと作業ミスの関係性

- 肩こりを頻繁に訴える事務職社員は、そうでない社員と比べて「**作業ミスの発生率が最大1.8倍**」に増加。
- 特に、**長時間座位での反復作業や細かい入力業務**において、集中力の欠如・ケアレスミスが目立ったという報告があります。

出典：労働科学研究所・某大手事務機器メーカーとの共同調査

身体の緊張や違和感が続くと、
無意識に注意を“身体”に向けてしまい、
仕事への集中が落ちる可能性



セロトニンの役割とは？

セロトニンの役割

- ・ 精神を安定させる
- ・ 自律神経を整える
- ・ 姿勢を保つ筋肉のコントロールにも関与
- ・ 日中の集中力・意欲の維持に関与



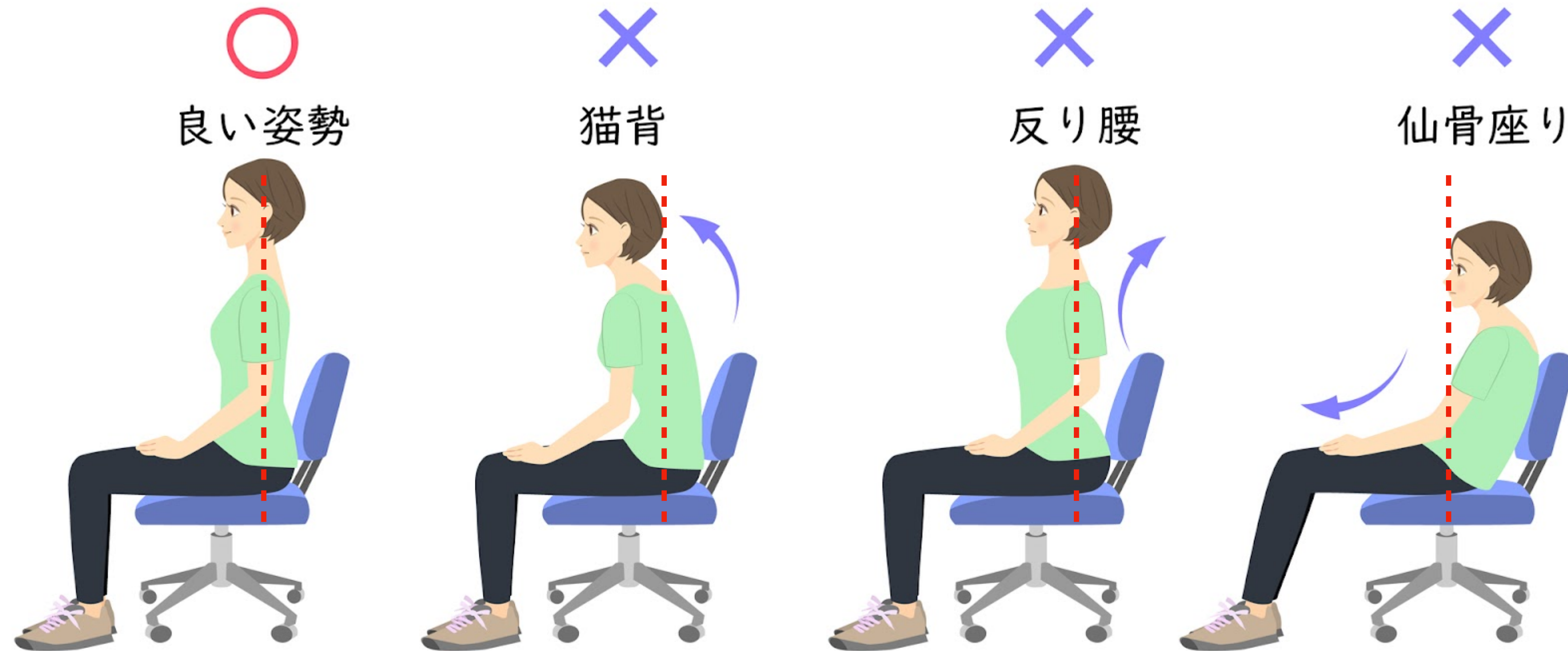
セロトニンが減るとどうなる？

- ・ イライラ・不安感が増す
- ・ 痛みの感受性が上がる（こりを強く感じる）
- ・ 意欲・集中力の低下・疲れやすさ



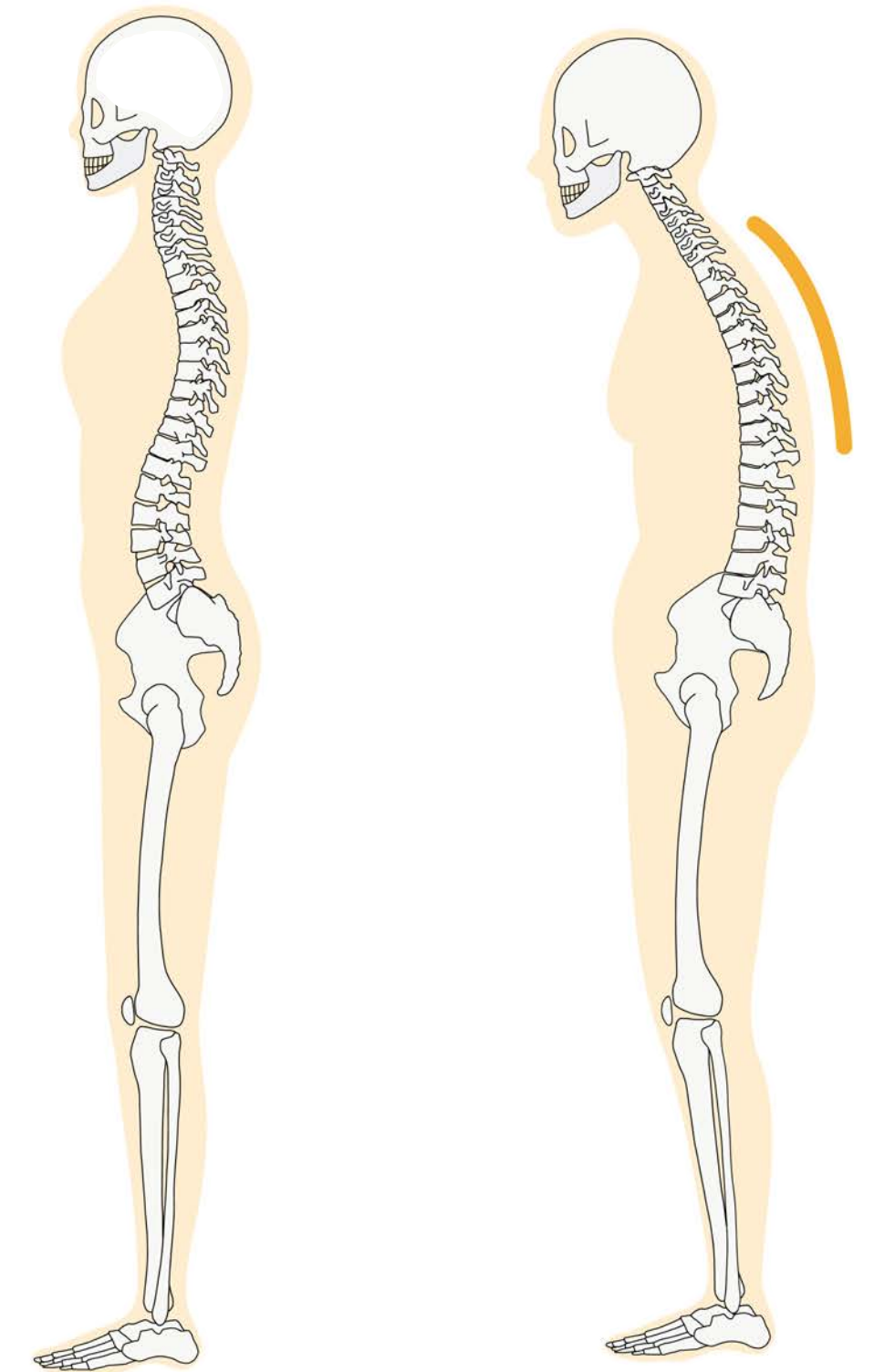
肩こり・首こり ⇒ 持続的緊張や痛みストレス ⇒ **セロトニン分泌抑制**
(コルチゾール分泌)

間違った姿勢が肩や首に影響する



良い姿勢

猫背

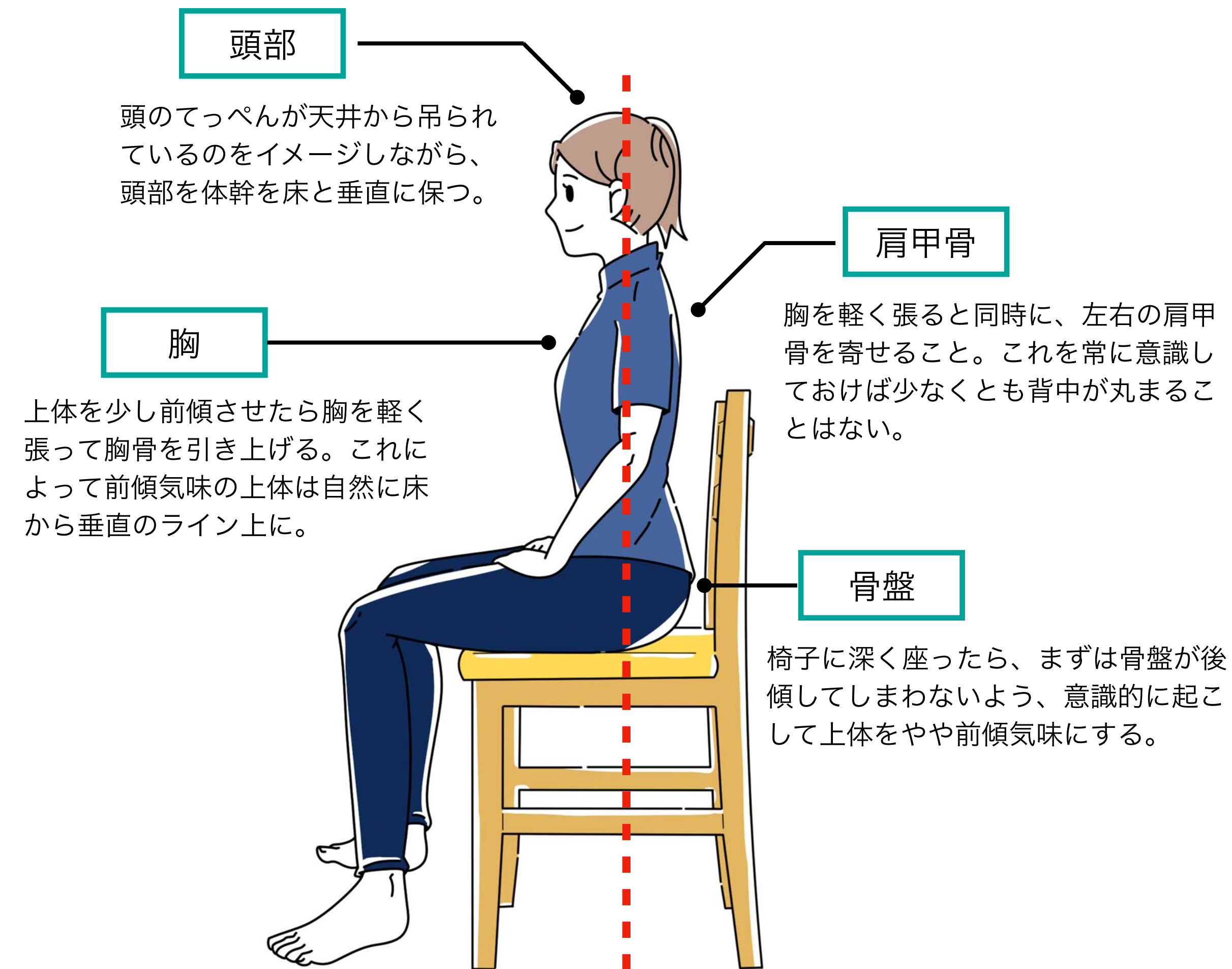


股関節・骨盤・腰椎の影響

セルフチェック

チェック項目		理想の状態
<input type="checkbox"/>	お尻の下に手を入れ、 坐骨 が感じられるか？	YES → 骨盤が立っている
<input type="checkbox"/>	足裏が浮いていないか？	両足が床についている
<input type="checkbox"/>	肩の位置は耳と同じ縦ラインか？	YES → 首に負担がない
<input type="checkbox"/>	肩に力が入っていないか？	脱力できていればOK
<input type="checkbox"/>	あごが前に出ていないかをチェック	スマホ首・ ストレートネック予防
<input type="checkbox"/>	呼吸はゆっくりできているか？	正常呼吸：12～20回／分

理想的な座り姿勢



社内に“こりにくい文化”を育てるには

朝礼前後の「1分ストレッチ」導入

- ・ 腰・背中・肩・股関節をほぐす動的ストレッチ
- ・ 動画・ポスターで“誰でもリードできる”ように
- ▶ポイント：朝のルーティンに組み込むと習慣化しやすい

座位姿勢のセルフチェックシート配布

- ・ 足が床に着いているか？
- ・ 楽な姿勢で座れているか？
- ▶ポイント：配布するだけで“気づき”が生まれる

こり対策を“業務の一部”に組み込む

- ・ 朝礼・安全衛生会議・定例ミーティング内で共有
- ・ 年1回の講習会なども定例化
- ▶ポイント：「特別なこと」から「当たり前のこと」へ

肩こり防止ポスターの掲示（現場・デスク周辺）

- ・ イラスト＋ひと言で「体のこり殲滅」の意識づけ
- ・ トイレ・給湯室・更衣室にも掲示効果大
- ▶ポイント：視覚的に訴え、空気感をつくる

目からうるこの「目」の話

ドライアイ

- ・ 単に目が乾くということだけでなく、乾きにより目の表面が傷付きやすい状態。
- ・ 目の表面の傷が増えてくると自覚症状として見えづらさや痛みを感じて、日常生活にも大きな影響が出る。
- ・ ドライアイは頭痛と、ドライアイによる眼精疲労は肩こりや倦怠感とも深い関わりがある。

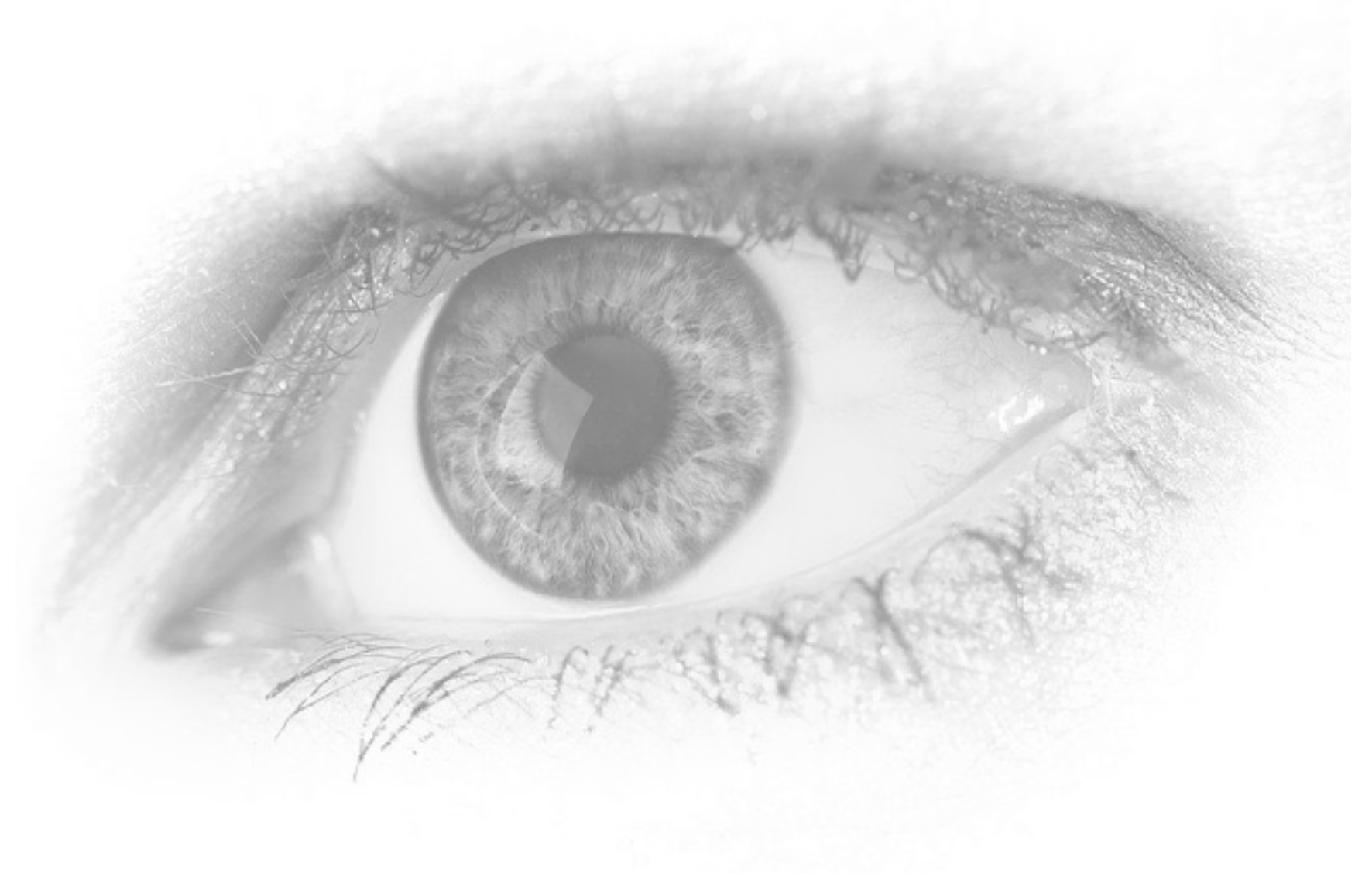
対策

- ① 1時間のパソコン作業ごとに遠くを眺める
- ② 深呼吸（涙の分泌を促すといわれる）をしたりして目を休める時間を取り入れる
- ③ 画面を凝視し続けると瞬きの回数が減るため、意識して深い瞬きをする
- ④ 目の周りを温める
- ⑤ 複数の画面を使用している場合は、目とディスプレイとの距離や文字サイズなどの設定を揃える



目の運動

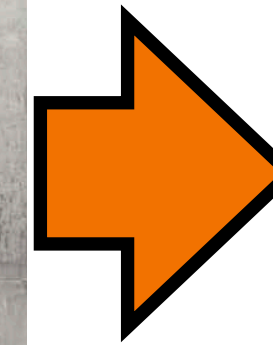
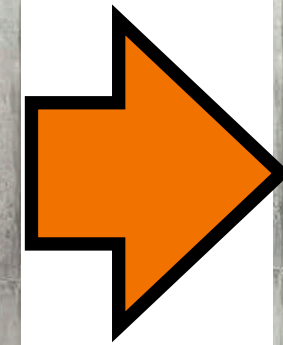
目を閉じて眼球を動かす！



- ① 目を閉じてゆっくり呼吸をする
- ② 目の前に地平線のイメージを持つ
- ③ 正面を向いたまま、眼球だけをゆっくり左へ動かす
- ④ 滑らかに動かせるか、カクカクしないか、斜めに動かないか、肩に力が入らないか確認
- ⑤ 反対も同じようにゆっくり動かす。左右差がないかどうか
- ⑥ 次は、目を左に動かすと同時に頭を右に動かす（反対も同様に）

大胸筋のストレッチ

肩を正しい位置に戻す

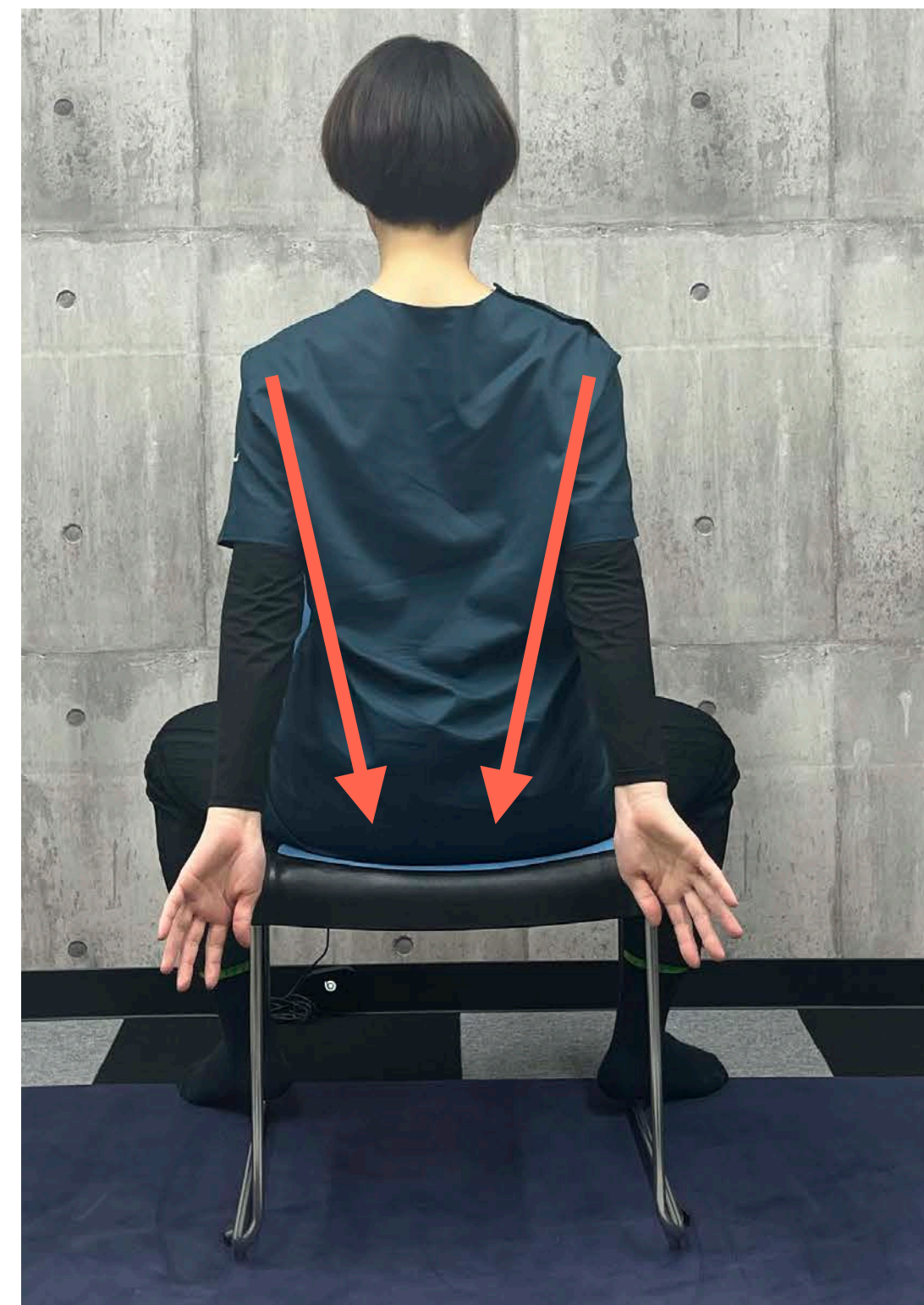
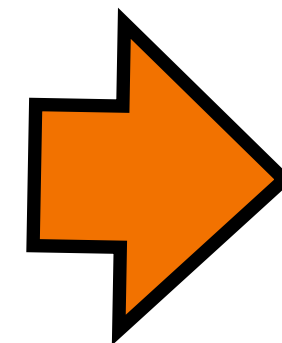
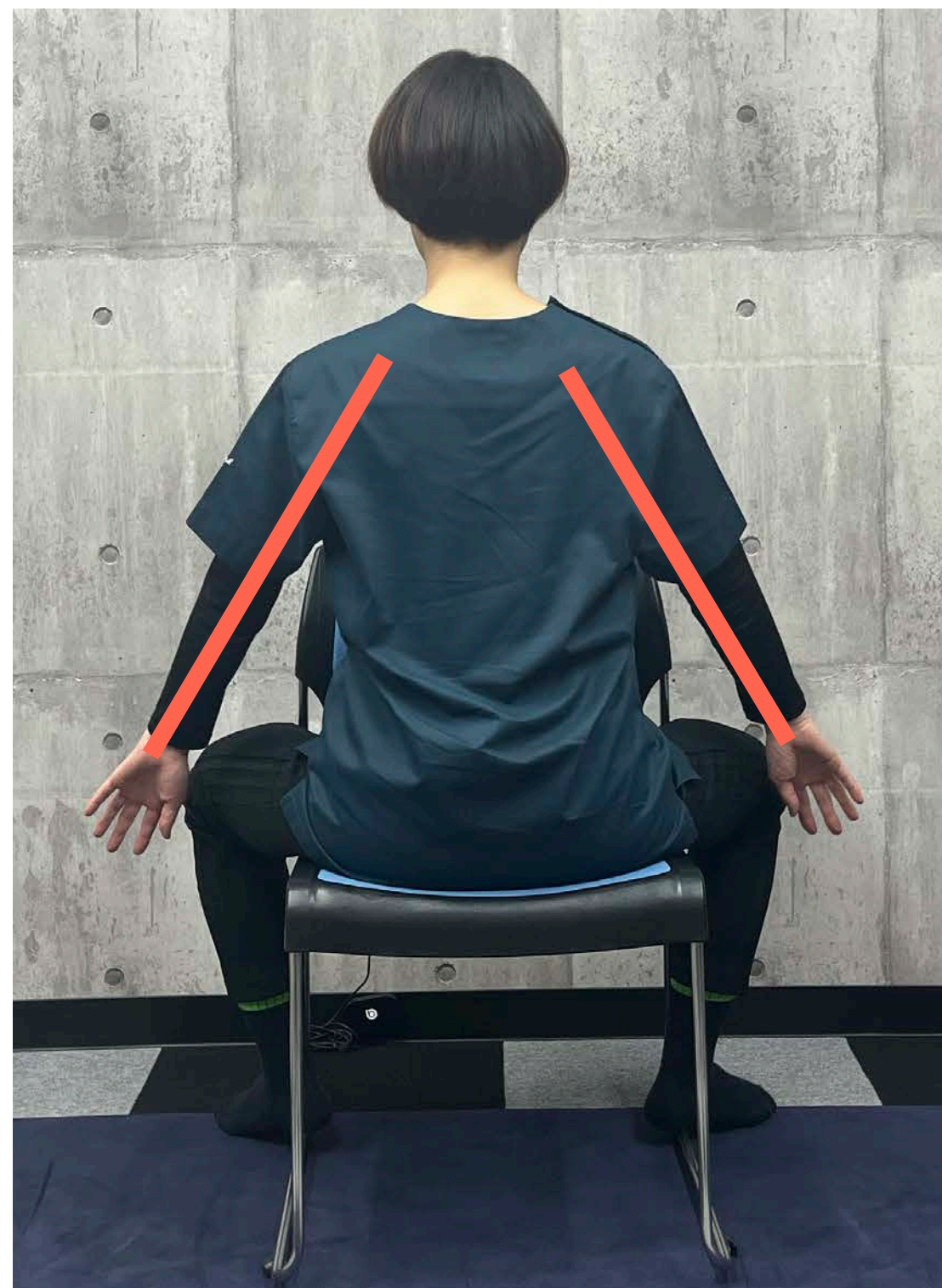


- ① 壁に対して横向きになり、親指が上にくるように、壁に肘を伸ばして手を後方につく。
- ② その状態で胸を張るように体を壁の反対側に回旋させる。20秒ほど伸ばす。
- ③ 手のつく位置を肩より低い位置、肩よりやや高い位置、と変えることで伸ばす部位を少し変えてみる。

痛みが出る場合は、無理せず心地よい範囲でOK

フラッピング・ウイングス

肩甲骨の運動で姿勢改善



ここに効く！

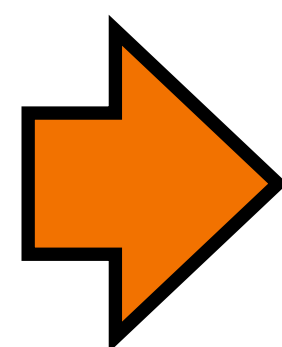


広背筋

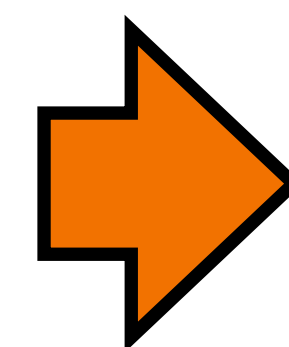
姿勢を保つ重要な筋肉

- ① 座った状態で両手を広げやや前に持っていきます。
- ② ①の状態から肘を曲げず、腕を後ろに引き寄せます。※お尻の高さあたりで両手が当たるように
- ③ 腰が丸くならないように注意
- ④ リズム良く、30回程度、呼吸に合わせて行うと良い

立位での股関節回し



膝を高く
引き上げる



膝を大きな
軌道で動かす

- ① 真横に置いた椅子の背もたれに片手をつき、反対の手を腰に当てる。
- ② 背すじを伸ばし、外側の脚の膝を曲げて引き上げる。
- ③ 前→身体の外側→後ろを通るイメージで、膝から動かして股関節を回旋させる。
- ④ 逆回しも同様に大きな軌道を意識する。

バランスを崩さないように注意しましょう



本日のまとめ

- ・ 肩こり・首こりが、自律神経の乱れや血流の悪化、脳のリソース不足を招く
- ・ 放置しておくと、仕事の質を下げて会社にとって“見えない損失”となる
- ・ 座り方・職場環境が、肩こりや首こりの要因になる
- ・ 座ったままできる簡単なセルフケアがある → 背骨・骨盤・肩甲骨のストレッチを実施
- ・ 肩こり、首こり対策は、“働きやすい職場づくり”の第一歩です

セミナー参加者限定 特典のご案内

ご参加いただいた皆様には、以下の特典をご用意しております。
職場での『健康づくり』の第一歩に、ぜひお役立てください。

特典 1

すぐに使える『理想的な座り方のチェックシート』PDFを配布

特典 2

職場でできる！簡単ストレッチ・運動メニュー（5種類）

特典 3

（希望者限定）
後日無料！職場の“健康実態アンケート”実施&簡易レポート提供



課題解決に必要なセミナーをご用意

企業向けのセミナーパックもございます。お気軽にお問い合わせください。



- ・ 各テーマ60分／回（講義＋セルフエクササイズ）の内容です。
- ・ 様々なコンテンツをご用意しております。
その他、ご要望があれば対応いたします。

予防	1	腰痛の予防・改善
	2	姿勢改善で肩こり解消
	3	関節の痛みを理解し痛みを克服
	4	足のトラブル改善
	5	今からできる転倒防止のための取り組み
メンタルヘルス	6	メンタルヘルスケア
	7	呼吸と姿勢と自律神経
	8	ピラティスで身体と疲労の改善
生活改善	9	質の良い睡眠で疲れを吹っ飛ばすパフォーマンス向上のためのコツ
	10	高血圧に対する運動の効果
	11	運動不足が気になる方必見！働く人のための簡単家トレ
働き方改善	12	仕事と介護の両立支援
	13	健康経営実践セミナー
	14	女性の為の姿勢と骨盤底筋トレーニング
その他	15	快適な歩き方、痩せる歩き方など
	16	学習のための土台づくり！親子で学べる運動講座

ご清聴ありがとうございました

WEB



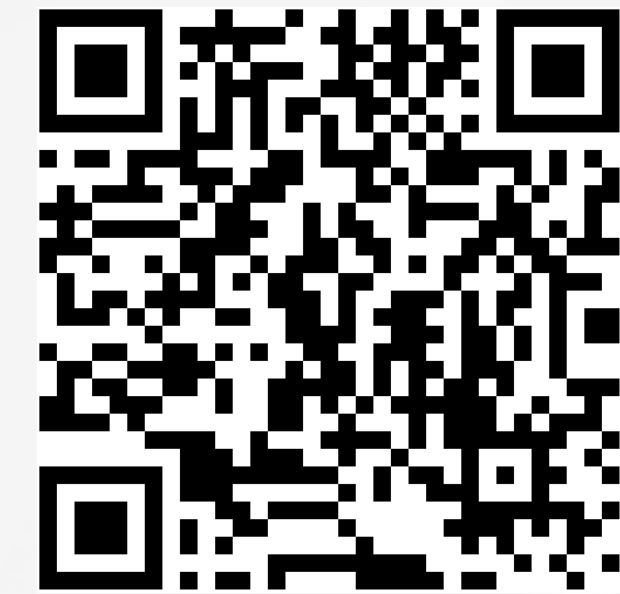
<https://raseek.co.jp/>

電話



070-1211-5215

無料診断



<https://forms.gle/gey9g1vpyJTk3Kw87>



R a s e e k

企業向けのセミナーパックもございます。お気軽にお問い合わせください。

職場の健康課題分析（労働損失額の見える化）は無料で承っております。