

# 外回りや立ち仕事の多い職業

仕事上の姿勢や労働条件・職場環境などが原因で、体の一部に痛みが生じるなど、それぞれの職業には特有の症状がつきものです。今回は販売業・サービス業・営業職など「外回り・立ち仕事の多い職業」の方々に特有の症状・原因、その対策について考えてみました。



## 悩んでいませんか？ こんな症状 外回り・立ち仕事の多い職業にみられる症状

### 腰の痛み



立ちっぱなしは腰に大きな負担をかけます。とくにハイヒールでの立ち仕事は腰の大敵。ハイヒールで長時間同じ姿勢を続けると、腰の筋肉がこわばり、うっ血して、鈍い痛みを生じる慢性疲労の状態になりやすいのです。

### 外反母趾 内反小趾



足の指が変形してしてしまう外反母趾や内反小趾。女性だけの症状と思われがちですが、実は外回りの多い男性にも多く見られます。硬くて足に合わない靴を履いている場合、症状がかなり進行していることもよくあります。

### 足のむくみ



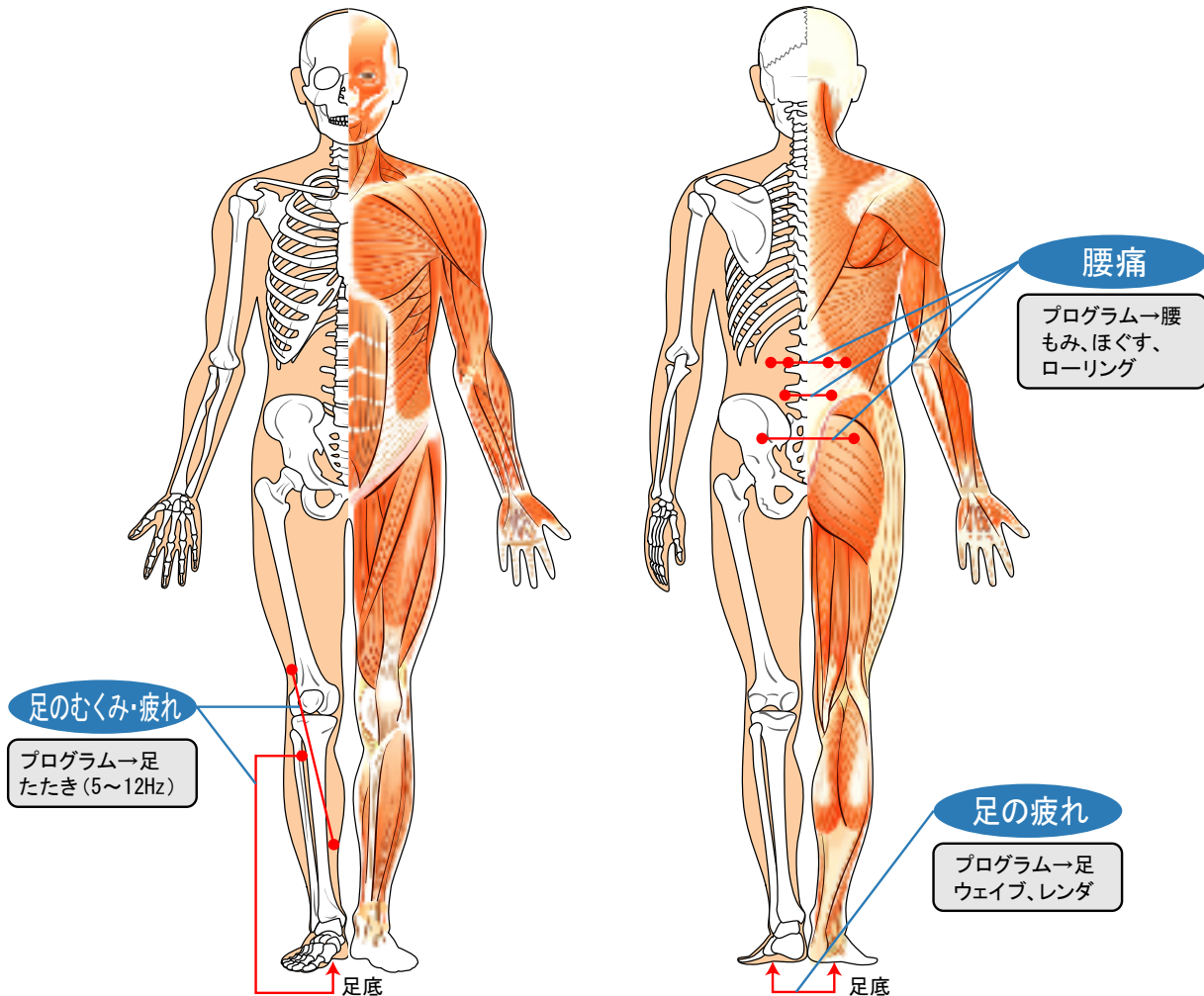
立ち仕事や外回りの多い人によく見られる足のむくみ。筋肉の疲労によって血行が悪くなってしまうことが原因です。特に女性では、夕方になると足がむくむのが当たり前になっている方もかなりいるようです。

監修: マルビシ健康センター 院長 福川松太郎

・ 外回りや立ち仕事の多い職業

## ヨリ・痛みを効く治療ポイント

低周波治療器「サンマッサー」で、いきいき健康ライフを守りましょう。



### 腰に負担をかけない立ち方を。

猫背やお腹を突き出した姿勢、胸を反らし過ぎた姿勢などは腰に負担をかけます。あごをひいて、背筋を伸ばし、腹筋に力を入れた立ち方を意識しましょう。長時間の立ち仕事は片足を台にのせて行いましょう。



## 日常生活の中でできる ヨリ・痛みの 予防・解消法

### 足に合った靴を選ぼう。

足に合わない靴を無理に履いているのは腰にも足にもよくありません。特にハイヒールは腰に大きな負担をかけます。歩くことの多い方は、着地した時にひざや腰に衝撃が少なく、足の指を締め付けない靴を選びましょう。



### じっと立っていずに歩く。

立ち仕事の多い方は、同じ姿勢で立っているのではなく、なるべく歩く事。背筋を意識的に伸ばしてリズムカルに歩くことがポイント。ただし足をクロスさせ、腰をふる「モデル歩き」は腰に負担がかかります。



### ぬるめのお風呂でマッサージ。

腰痛や足のむくみは、入浴時などに温めて筋肉を緩め、血流を良くすることがポイント。仕事の後は、ぬるめのお湯にゆっくりつかってマッサージしましょう。足首を回転させたり、足の裏のツボを押すのも効果的です。

