

60代事務職・ハイパーフォーマーも「姿勢」ありき

「背もたれに寄りかかって座ると、疲れちゃうんです」

60代半ばで現役バリバリ事務職の方で、他の人の10倍の仕事量をこなす、まごころなきハイパーフォーマーの女性がいらっしゃいます。

週に4日出勤するだけで職場のエース。残りの3日は好きなことに時間を費やし、充実した毎日を送っています。うらやましいほどの生活環境です。

逆に言うと、人は何も知らずに仕事をしていると、自分の能力の1/10しか出せていない、と言うことなのかもしれません。

なぜ、彼女がそんなに高いパフォーマンスを出せるのか？ その理由は、「姿勢」です。皆さんは仕事の中にどんな座り方をしていますか？

その座り方はどの筋肉が一番仕事をしていますか？

それによってあなたが疲れやすいかどうか、高いパフォーマンスが維持できるかどうかが決まってくるのです。

たとえば、背中を丸めて背もたれに深く寄りかかっているなら、カラダの後ろ側表面にある背中、首、腰などの筋肉（アウターマッスル）を固めてカラダを支えています。実はこの筋肉、カラダを支えるために固めて使う筋肉じゃないんです。

本来はカラダを動かすための筋肉なんです。筋肉は、しなやかに動くことを生業としているので、柔らかくなければなりません。この筋肉に得意ではない「支える（固める）」仕事をさせるので疲れが早くなり、集中力の低下を招くのです。これが続くとかリとなって痛みを伴い、更にあなたのパフォーマンスを削いでいきます。

コリは姿勢の問題なので、薬を飲んでも、ただの揉みほぐし（マッサージ）をしても根本的には解決しません。

ではカラダを支えるための筋肉はどこにあるか？

それがインナーマッスルです。よく皆さんがバランスボールなどで鍛えているあれ

です。

この筋肉はカラダのバランスを崩して自律神経の働きを阻害しないように、正しい骨格の並びを「支える（固くなる）」ことを生業としています。

先述の60代の女性はインナーマッスルをしっかりと使ってバランスの良い正しい姿勢を身につけています。その結果、疲れにくく集中力が持続できるので、人の何倍もの仕事をする事ができたのです。

自分の能力を十分に発揮できれば、活躍するのに年齢は関係ありません。