

フィットネスインストラクター/健康運動指導士監修

オフィスワーカー/デスクワーカーの体質改善

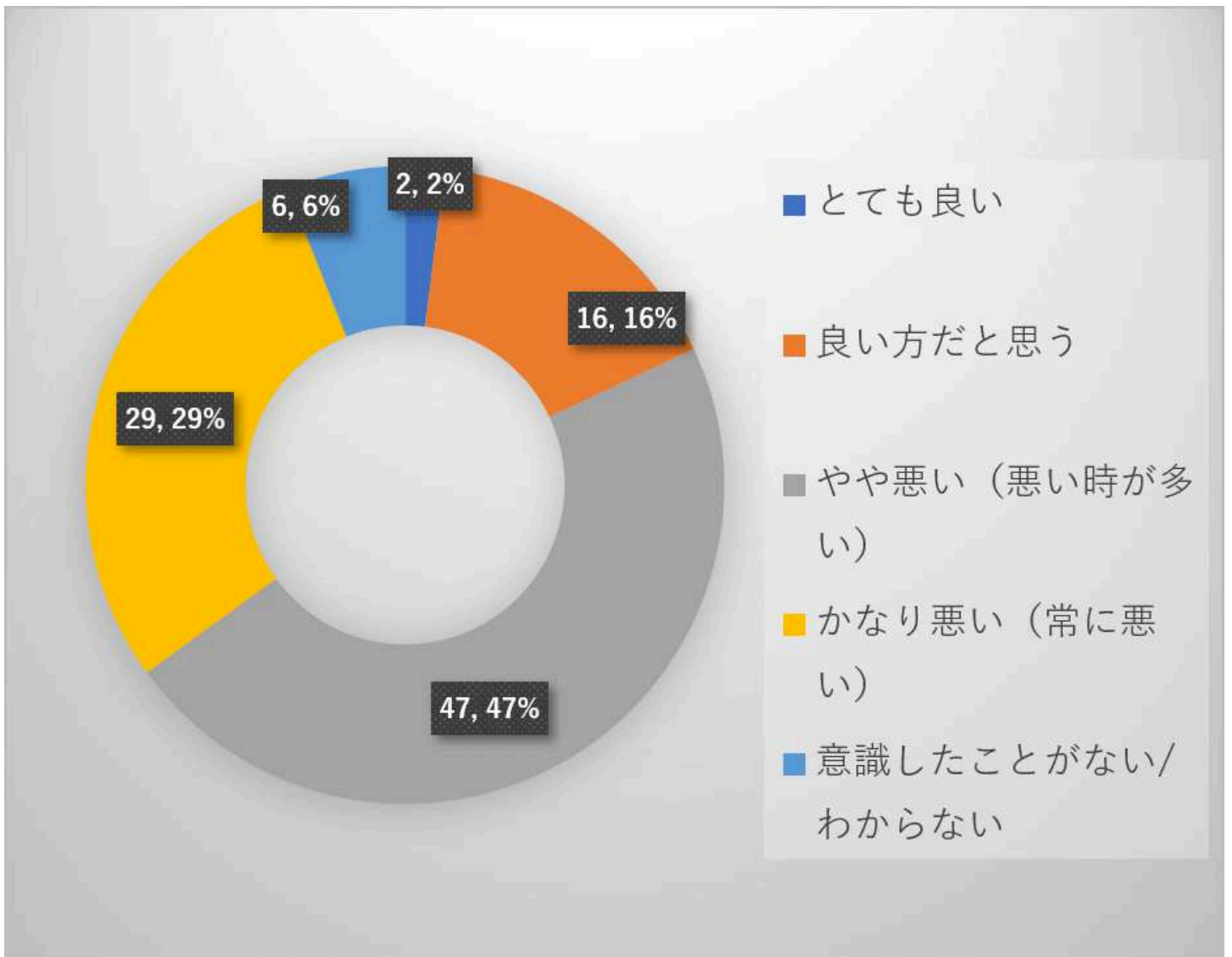
「オフィス健康ストレッチ&エクササイズ」





デスクワーク（座り過ぎ）が与える健康問題とリスクに関して、昨今多くの調査結果並びに健康被害報告が集まっています。特にデスクワークが与える不調感が仕事に与える悪影響は大きく、国内労働人口減少と（社内）従業員の高齢化に伴う社会問題に対して、企業は継続的経営に必要不可欠な従業員の健康増進、集中力と活力向上に、オフィスワークにおける健康推進対策に注目が集まっています。

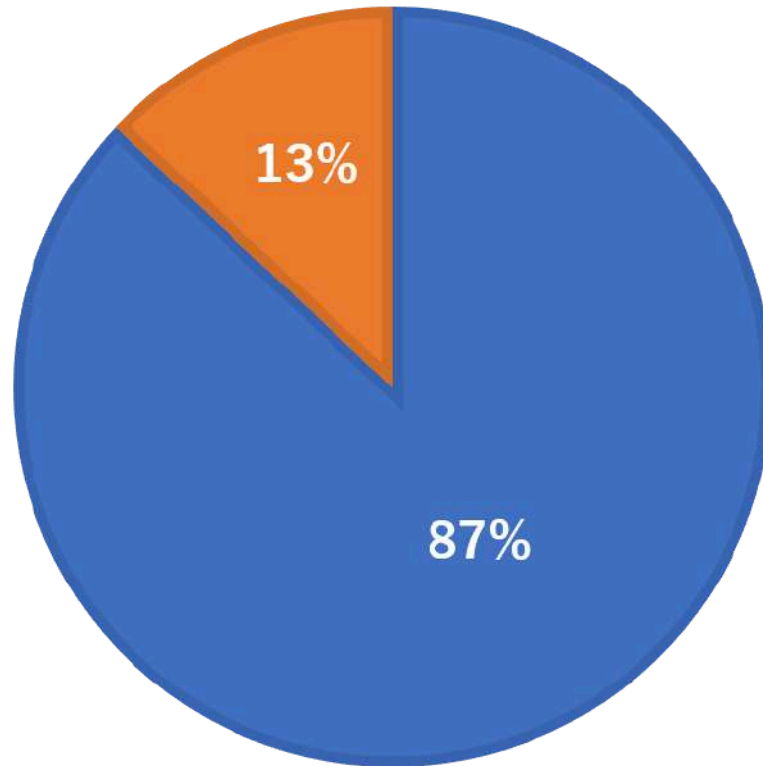
オフィスワーカーの約 8 割は「仕事中に座っているときの姿勢が悪い」と自覚



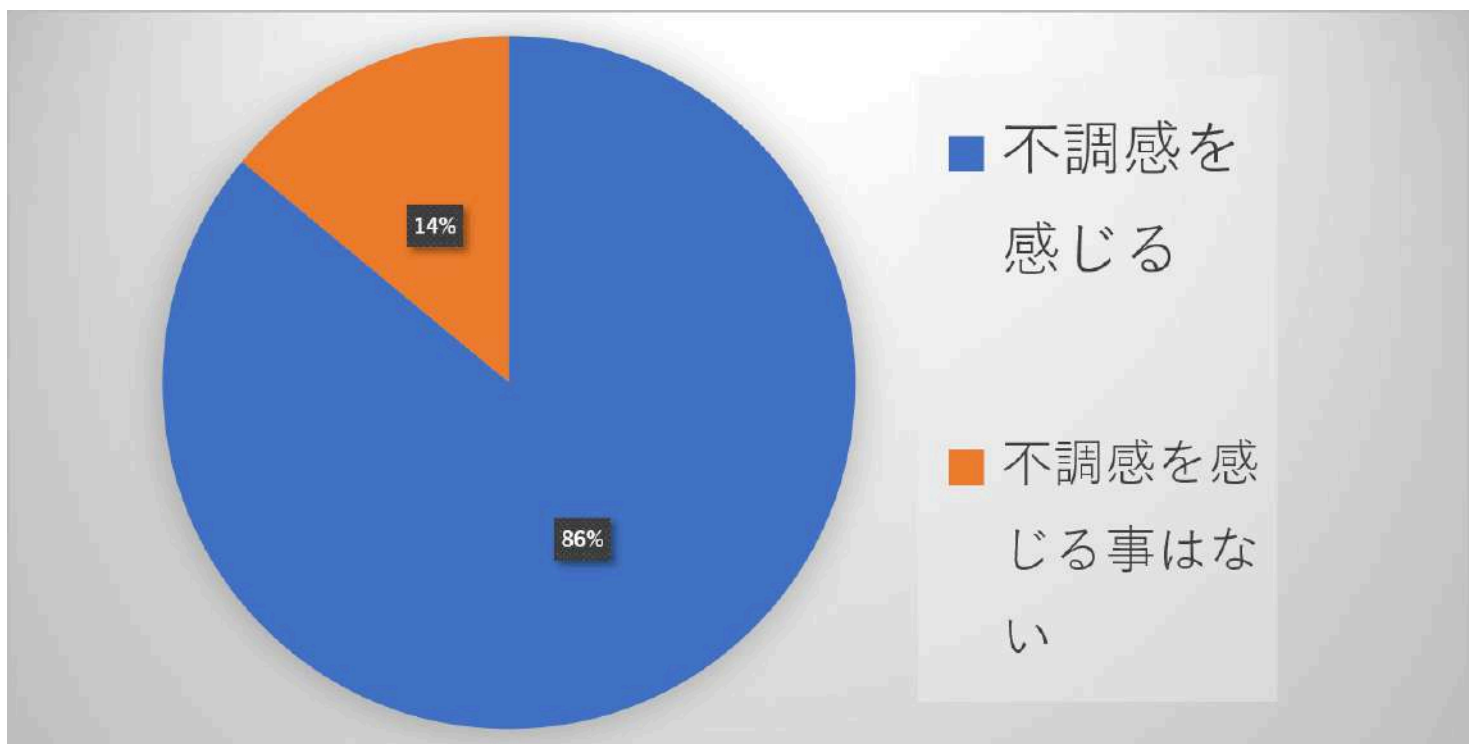
デスクワークが与える不調感が 仕事に影響しているか？

デスクワークが与える不調感が仕事に影響しているか？

■ 影響あり ■ 影響していない・わからない

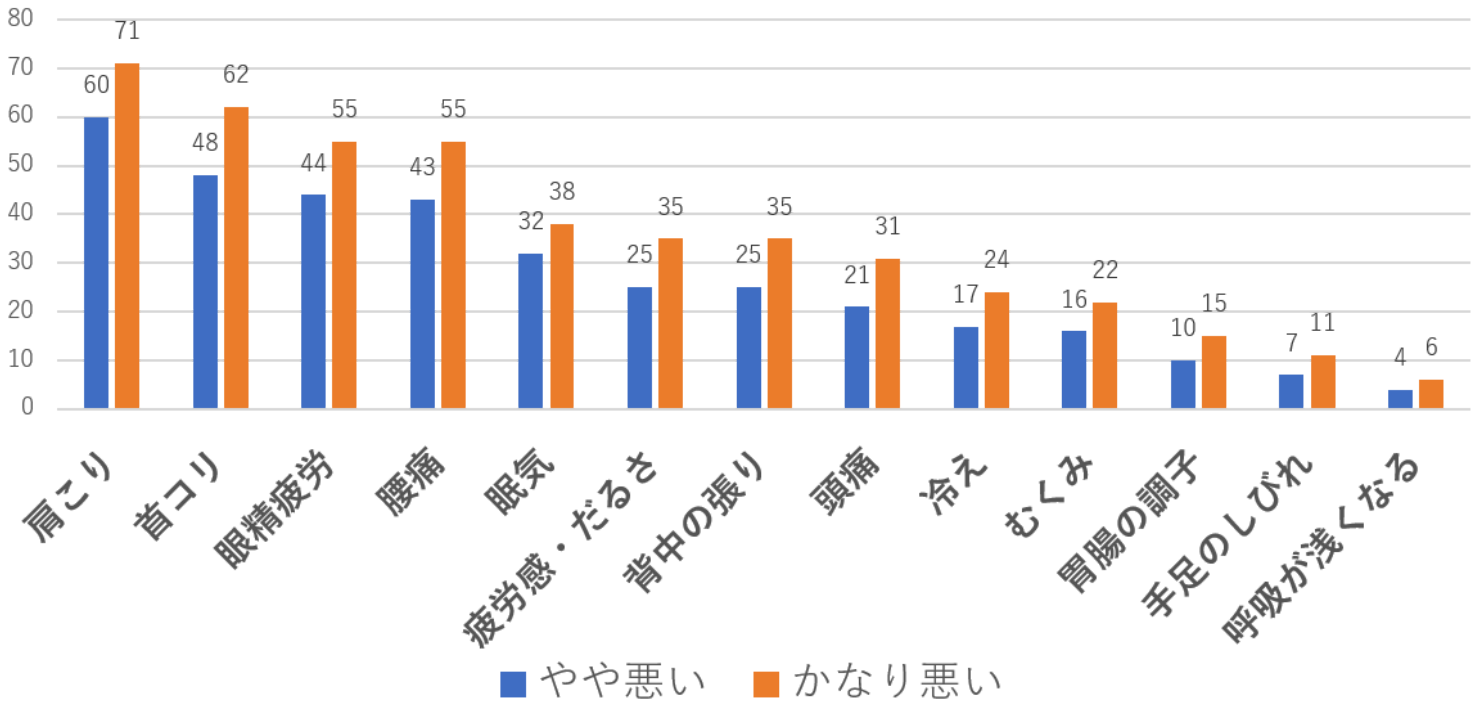


勤務中に不調感を感じますか？



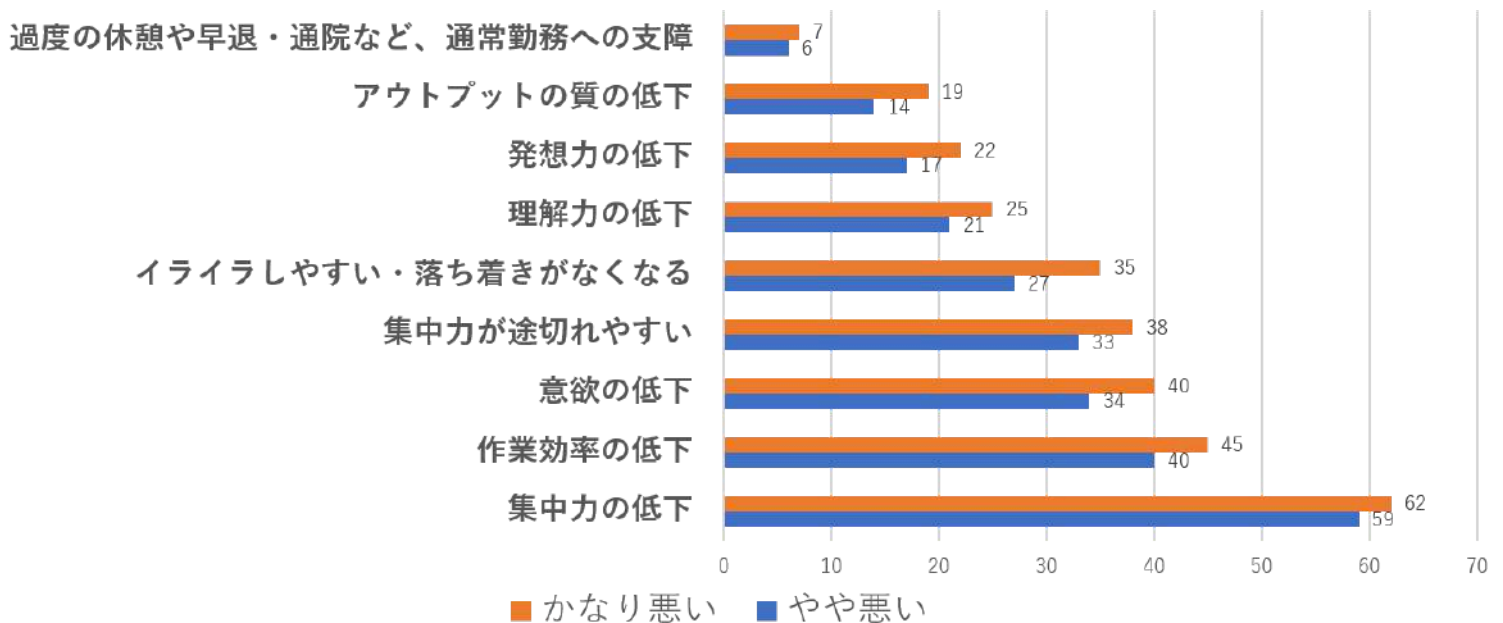
勤務中に感じる不調感とは？

勤務時間中の不調感



デスクワークが与える仕事への悪影響

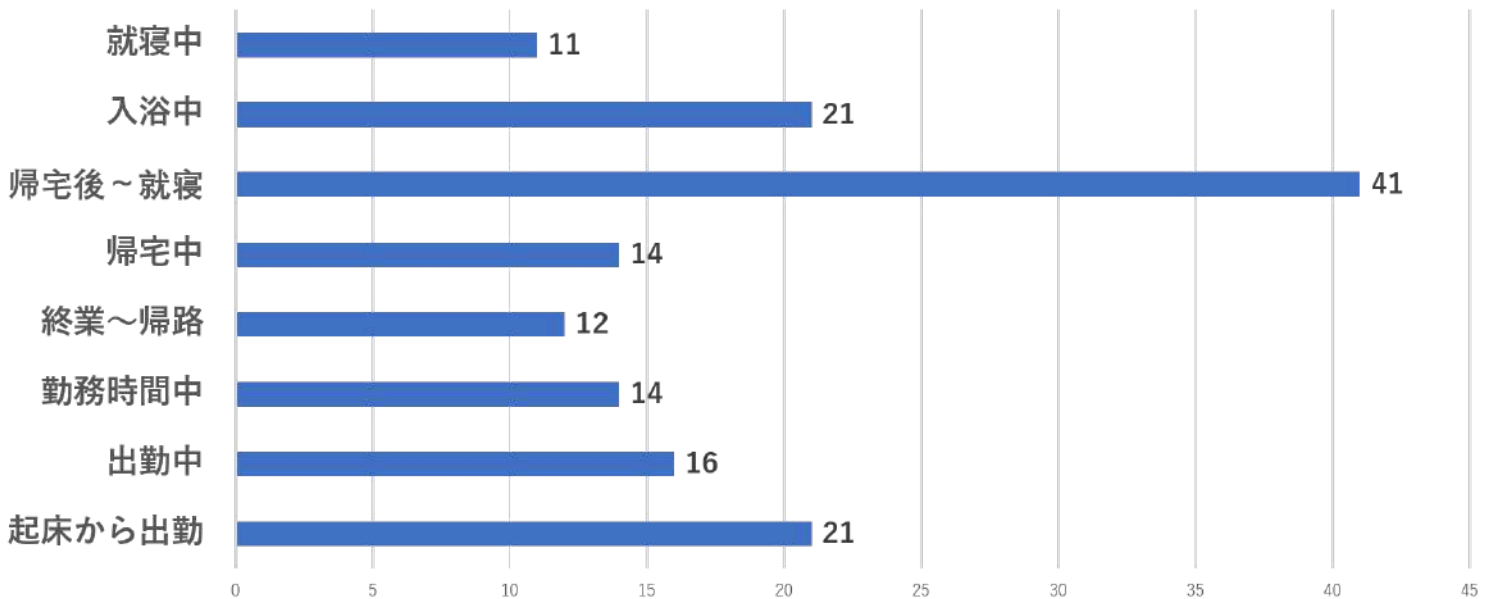
仕事への影響



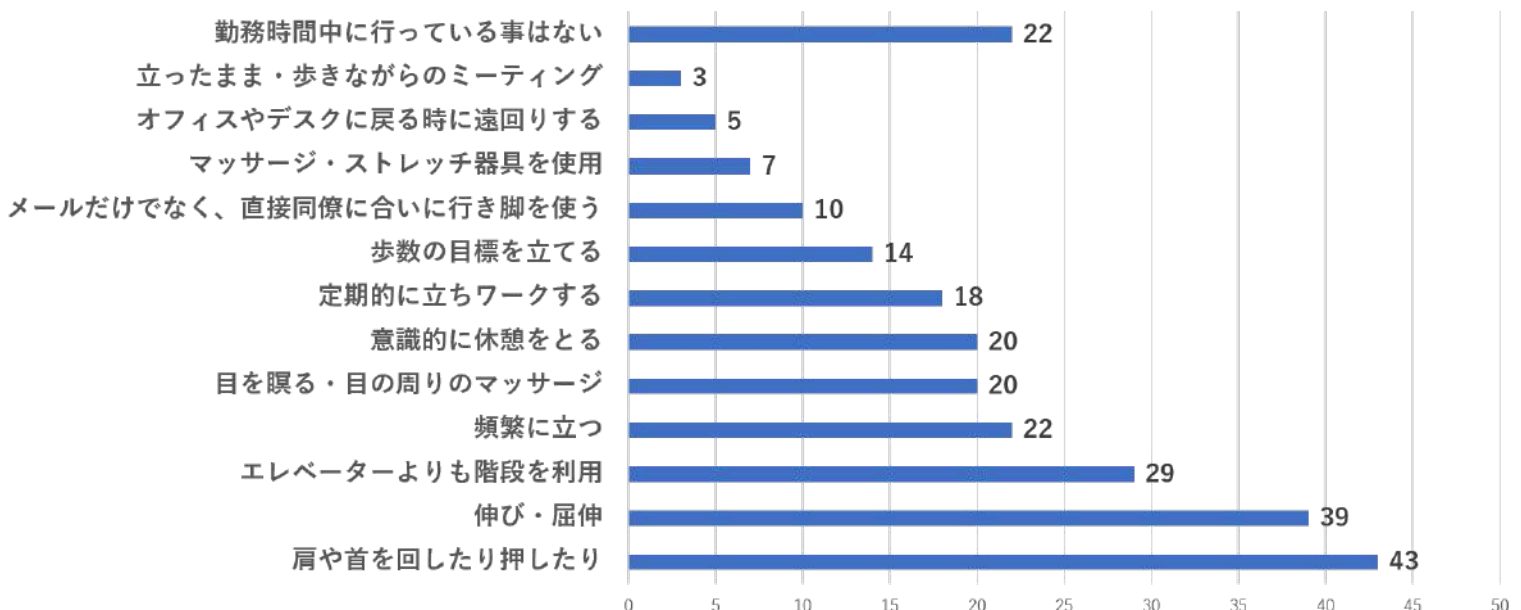
【注目すべき点】

- (1)約8割のオフィスワーカーが姿勢の悪さを自覚
- (2)約9割のオフィスワーカーが勤務中の不調を自覚
- (3)勤務中の不調を自覚している人の約9割が、生産性の低下を感じている

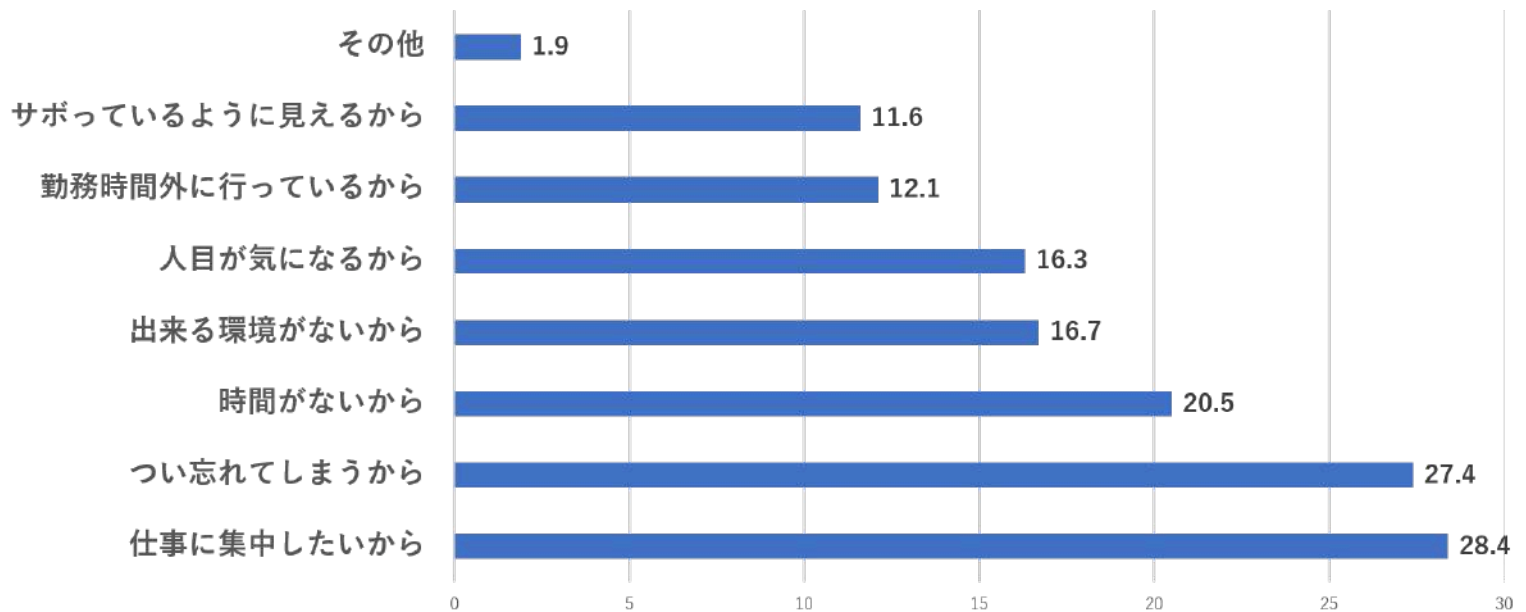
健康や体調管理を意識している時間帯



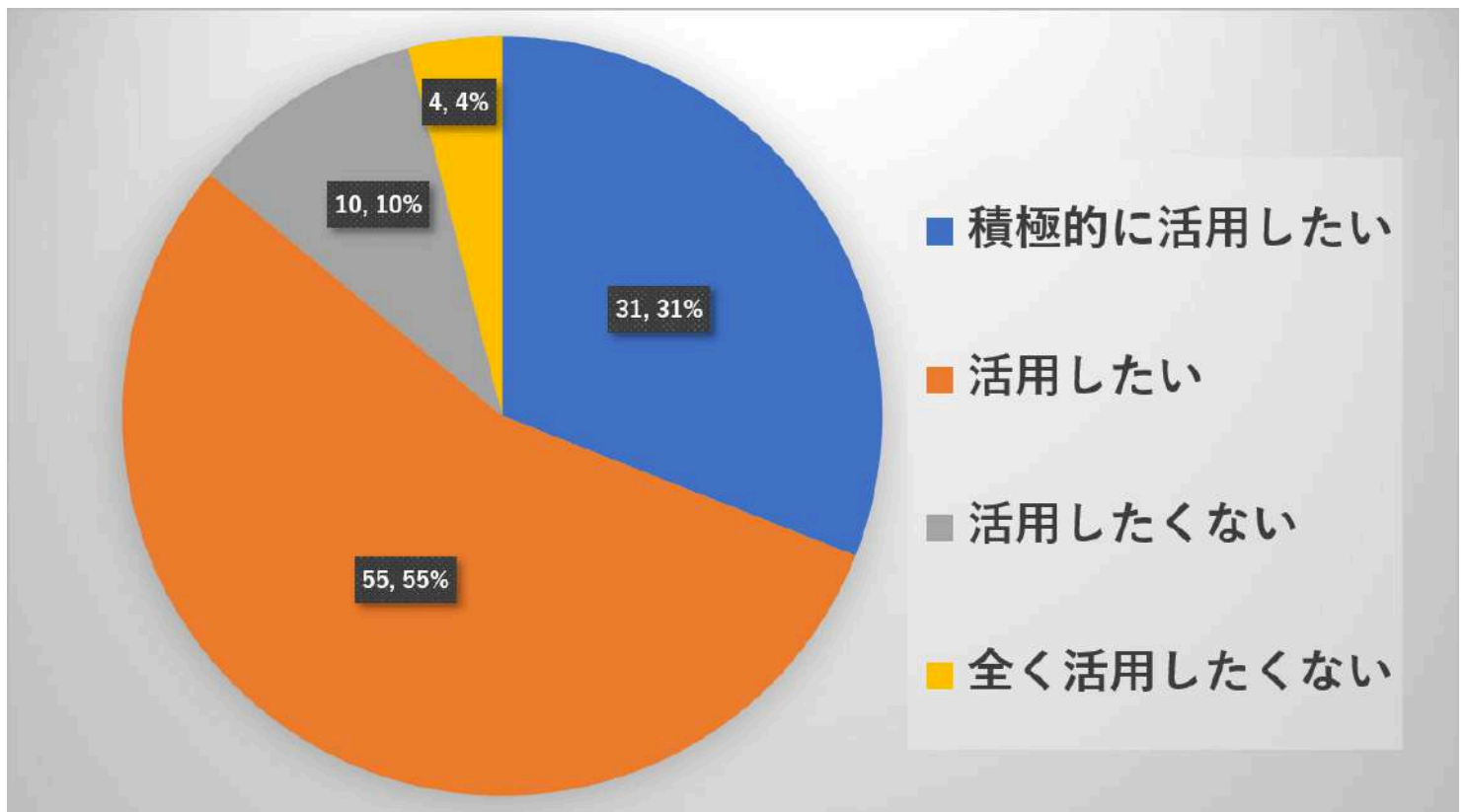
勤務時間中に健康や体調管理の為にしている事は？



勤務時間中に健康対策を行わない理由は？



健康や体調管理の為に 勤務時間中を活用したいか？



首コリ・疲れに効く！

(1)首のストレッチ



↑手を頭の乗せて頭を傾けます。



どのストレッチも
引っ張らずに、
手の重さでゆっくり
と伸ばします！

↑両手を頭の後ろで組んで、頭を前に倒します。

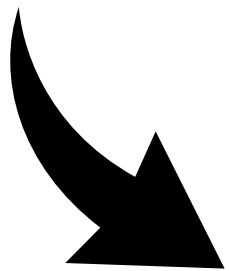
(2)肩甲骨まわし

肩こり解消に！

手で肩を触ります。→



←そのまま肘を天井の方へ上げていきます。



肘で大きな円を描くように大きく回しましょう！
前回し、後ろ回し
両方行います！

←肘を後ろに開きながら元の姿勢に戻ります。

(3)胸のストレッチ



どのストレッチも
引っ張らずに、
手の重さでゆっくり
と伸ばします！

↑手で椅子を掴み、胸を張って
深呼吸します。

(4)脇腹・腰のストレッチ



↑手を天井に向かってあげたらそのまま
横に身体を倒します（写真左）
そのままの姿勢から手を斜め前の方向に伸ばして
腰回りのストレッチに変えます（写真右）

(5)背中・腰のストレッチ



↑手を胸の前で組んだら大きなボールを抱えるように手を前に引っ張ります（写真左）
その姿勢のまま手の輪っかから天井を覗き込むように肘を斜め上の方向へ引き上げます（写真右）

(6)足首のストレッチ



↑踵を着けたままつま先を天井の方に持ち上げます（写真左）
つま先を着けたまま、踵を引き上げます（写真右）

(7)脚のストレッチ



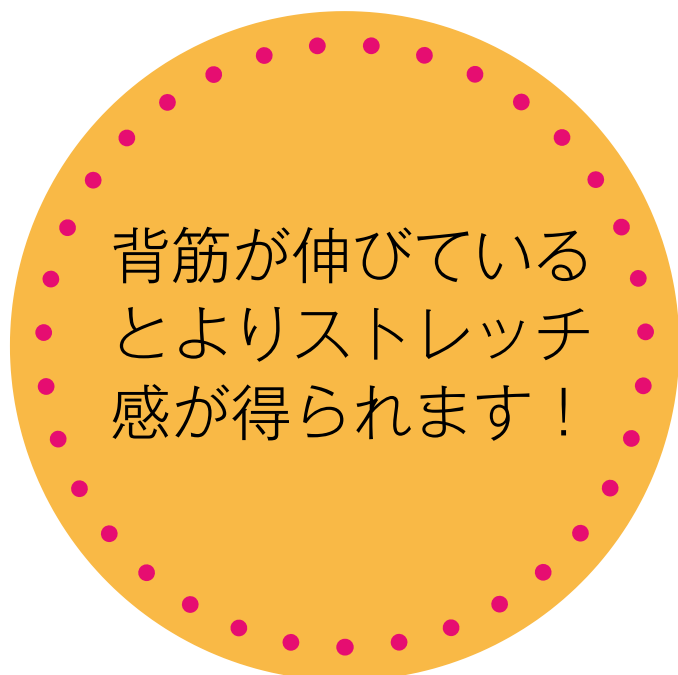
↑ 壁や椅子に手を着いてバランスを取ります。反対の手で足首を掴み踵をお尻に近づけます。



↑ 脚を半歩前に出して背筋を伸ばしたらお尻を引きながら身体を前に倒します。



↑ 壁や椅子に手を着いてバランスを取ります。脚を半歩引いて後ろの足の踵を地面に押し込むようにして伸ばします。



背筋が伸びているとよりストレッチ感が得られます！

(8) 簡単トレーニング



↑ 真っすぐ椅子に座ったら
お臍を覗き込むように上半身
全体を丸めていきます。



↑ 膝を揃えて座ったら
膝の内側へ閉じます。



↑ 椅子に手を着いたら、椅子を地面の方へ
しっかりと押します。



制作・監修：ウェルネスドア合同会社
写真モデル：磯部敦子（健康運動指導士）

（所在地）
〒226-0019
神奈川県横浜市緑区中山1-10-28

お問い合わせ
【ウェルネスドア合同会社】 ホームページより