



“育つ”・“繋がる” ニュースレター

SS TIMES

2022年10月



第3回：オフィスでできる簡単エクササイズ

情報提供：株式会社リーチ



座りっぱなしは寿命を縮める！ 健康経営について第3回目は仕事中にでもできるエクササイズを紹介します

オーストラリアの研究機関が世界20カ国を対象に「平日の総座位時間」を調べたところ、日本は世界最長の「1日7時間」であることがわかりました。

最近の日本の調査では日本人の平均的な総座位時間は8～9時間というデータもあります。これはかなり危険な数字と言われています。なぜなら、一日8時間以上座る人は4時間以内の人に比べ死亡率が1.4倍と言われたり、1時間座り続けると22分間余命が少なくなるといったようなデータが出ており、「**1日8時間以上座っている人は、罹患リスクや死亡リスクが高まる**」ということは多くのデータから明らかになってきています。

健康経営を目指す企業であれば、30分に一度は立ち上がり、ストレッチ等を義務付けると社員に本気度を見せられると思うのですが現状ではなかなかできるものではありません。

座り続けることを避けない限りリスクを回避することはできないのですが、まずは座りながらも身体を動かすことを習慣づけて仕事中でも身体を動かす癖づくりから始めることをお勧めします。

特に喫緊の課題としてはデスクワークを主とする方々の腰痛と肩こりではないでしょうか。最近ではバランスボールをイス代わりに利用している企業も出てきているようですがイスでも同じ様に動かすことが出来ますのでまずはやってみてください。一瞬でスッキリしますし、一週間も続けてみれば腰痛や肩こりの改善がみられるかもしれません。

まずは上半身からです

午前・午後仕事の途中で3分ほどの時間で構いませんので取り組んでみましょう

胸



背中側で手を組み、斜め下に引き下ろす。胸を斜め上に突き上げるようにしてストレッチ。顎を引いて行う。

背中



胸の前で手を組み、背中・肩を丸くする。大きなボールを抱えるようなイメージで。顎を引いて行う。

脇腹



右手をイスに手を着き、左手を天井に向かって挙げ、指先に向かってしっかり伸びる。そのまま横へ倒していく。右も同様に。

肩



左手は肘を伸ばして胸の横へ、右手で伸ばした腕を胸の方向へ引き寄せる。肩がすくまないように。右も同様に。

首（横）



背筋を伸ばしてイスに座り、頭を右へ傾ける。右手を頭の上へ乗せる。引っ張らないように注意。左も同様に。

首（後ろ）



背筋を伸ばして座り、頭を前へ傾ける。両手を頭の上へ乗せる。押し付けないように注意。

座りっぱなしが良くない原因は全身の筋肉の70%を占める下半身の活動が停止状態になる為と言われています。少し時間をかけて午前・午後1回ずつでも行ってください。

「第二の心臓」と呼ばれているふくらはぎを動かす事も大切です。仕事をしながら「かかと上げ」をする事も効果が見込めます。これであれば仕事をしながらでも行えますのでお勧めです。

ふくらはぎ～太もも裏



右脚を伸ばし、つま先を天井に向ける。背筋をしっかりと伸ばし、身体を右脚に向けておなかを太ももに近づけるように身体を前に倒していく。左も同様に。

おしり



右足を左膝の上に置く。背筋をのばしたまま、おなかを太ももに近づけるように身体を前に倒していく。左も同様に。

内もも



両脚をしっかりと開き、膝の内側に両手をあてる。手で両膝を開く方向へ押しながら、身体を前に倒していく。背中や腰が丸くならないように注意。

股関節前～太もも前



右のおしりをイスに乗せ、左脚を大きく後ろへ引く。身体を垂直に保ったまま、左脚の膝を伸ばして踵を床に近づけていく。膝は床、踵は天井を向くようにする。右も同様に。



テレワークが進む中、移動に伴う運動が不足しがちです。隙間時間を有効活用してパフォーマンス向上に努めましょう