

1日に何時間くらい座っているか意識した事あるかい？

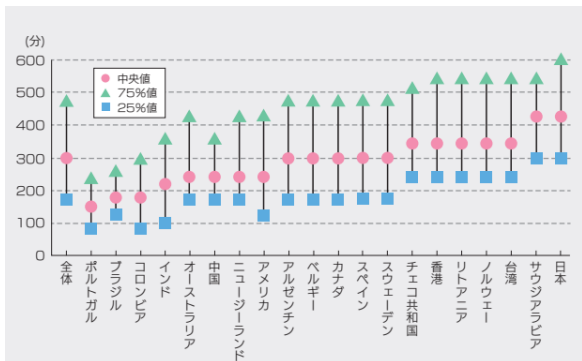


何時間寝るか？は考えても何時間座っているかは意識してない...

姿勢を見直そう

腰にはどのくらいの負担がかかっているか？

日本人は座りすぎ？「世界20か国における平日の総座位時間」



- ▲ 印は下から3/4の位置にあたる群の座位時間(75%値)
- 印はちょうど真ん中にあたる群の座位時間 (中央値) **日本：平均420分**
- 印は下から1/4の位置にあたる群の座位時間(25%値)

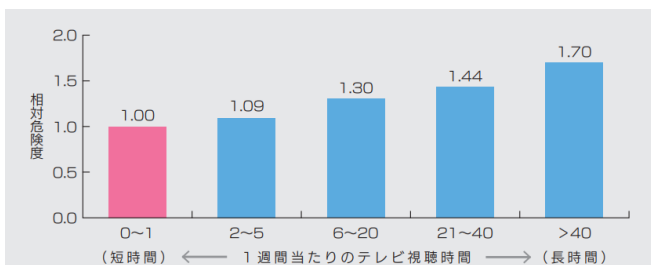
スポーツWeb広報マガジン：DEPORTARE

長時間の座りすぎリスク

- ・血流低下による代謝機能の低下
→心筋梗塞・脳血管疾患・肥満・糖尿病・がん・認知症のリスクも上がる
- ・健康増進施設などで運動プログラムを定期的にも実施していても生活の中で座りすぎている場合は、座りすぎでない人に比べ、寿命が短く、肥満度が高く、2型糖尿病や心臓疾患の罹患率が高いことが報告されています。

座りすぎと2型糖尿病の関係

厚生労働省：「座位行動」より



普段の運動有無にかかわらず、テレビ視聴時間が長いと2型糖尿病罹患する危険度が高いことが示されました。

座っている時間を確認してみよう

- 「仕事」で座っている時間 () 時間 () 分
- 「移動」で座っている時間 電車・バス・車 () 時間 () 分
- 「余暇」で座っている時間 () 時間 () 分

座り続ける事や悪い姿勢で起きる身体への負担

でも立っているより座っている方が楽だけど...



さあ、これでも身体は楽な状態と思えるかな？



立位を負担を100とした時、座位は1.4倍、前かがみで座位を取った場合は1.85倍の負荷が腰椎椎間板に負担がかかっています。

首や肩こりは少し諦めてきたけど...

腰椎や内臓にも悪影響があるのね



スタンディングワークとは？

スタンディングワークの仕方

- ・肩や腰など疲れを感じたらスタンディングワーク開始、立ち疲れたら座る
- ・時間を決め、立って作業したり座ったりをコントロールする

立ったままの作業のことですね？



海外ドラマや映画で見たことあるよね！



私は在宅の時、疲れると低めの洋服ダンスの上にパソコンを置き高さを調節して立っています。

まずは、会議で導入！

- ・座りっぱなしを防ぐことができる
- ・眠気に襲われにくく、集中力UPが期待できる
- ・だらだらとした話が続きにくい、会議が短時間に

PC作業中も良い姿勢を保つためには

マウスなど周辺機器の設置スペースの確保



デスクが整頓されていると体の動きもスムーズに

パソコンの高さ調整



PCスタンドの使用、本を下に置き、高さの調整

キーボードの角度調整



角度を付け肘や肩に負担をかけないように

30分に一度立ち上がる

目標：30分に1度なら3分程度
：60分に1度なら5分程度



むくみとれるかな？
血流を良くするためにもやってみよう！

座りっぱなしにならない工夫やルールを作ろう



- ・こまめにプリントやコピーを取りに行く
- ・メールやチャットで済ませず、歩いていく
- ・立つことを促すアプリを使用する



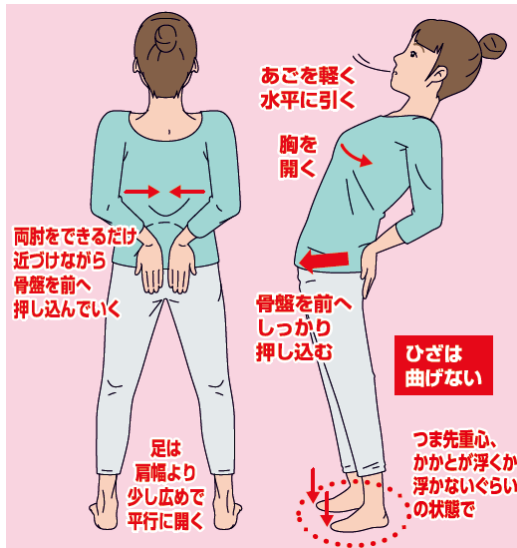
自宅で

- ・テレビを見る時間を減らす
- ・テレビのCM中は家事をするなど、ルールを決める
- ・ネットサーフィンは時間を決める
- ・ネットショッピングよりも買い物に出かける



「前かがみ作業」や「悪い姿勢状態で作業」が続いた時は…

腰痛予防を！

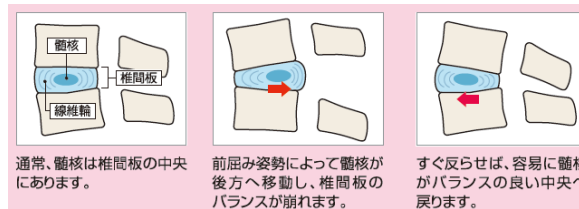


- ・足を肩幅より少し広めに平行に開き、膝は曲げない
- ・手を骨盤に当て、両肘は出来るだけ近づけ、骨盤を押す
- ・顎は軽く水平に引いて
- ・重心はつま先、かかとが浮くか浮かない位の状態

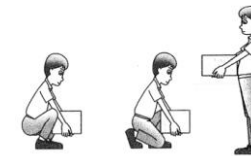
「息を吐きながら3秒」×1~2回

※痛みがお尻から太もも以下に響いた時は中止、整形外科へ

腰をそらすことが、なぜ必要なの？



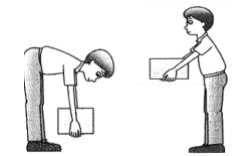
好ましい作業姿勢



腰を落として膝・足の力で持ち上げるものをできるだけ身体側に近づけて持つ



好ましくない作業姿勢



膝を伸ばしたまま前屈身体からものを離して持つ



作業台の配置を変え、平行作業する



身体をひねってものを移動する



厚労省：職場での安全の基本

● 知っておきたい新常識 ● 腰痛がある時は「とりあえず安静」と思っていますか？

明らかな原因疾患（椎間板ヘルニア・腰骨の腫瘍・骨折など）のない一般的な腰痛（心配のない腰痛）に対しては、**今や予防としても治療としても世界的に「安静」は勧められていません。**
ぎっくり腰でさえも、安静を保ちすぎると再発しやすくなるなど、かえってその後の経過が良くないことが分かっており、仕事を含み普段の活動をできる範囲で維持することが、世界標準の考え方です。

厚生労働省：腰痛予防マニュアルR元.5_松平教授版(准英文入り) 表改

おすすめ体操

「いきいき健康体操」をやってみよう



有酸素運動・バランス運動・筋トレが含まれた約4分間の体操です。



日ごろから姿勢に気をつける
為にも、運動は必要だね！