

からだを整えていますか？

快適な在宅勤務

監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝



瀬戸口恵子
本会健康運動指導士

健康
運動指導士
コラム

新

型コロナウイルス感染症拡大防止のための行動指針として、すべての国民に行動様式の変容が求められており、勤務形態についてもできる限り在宅勤務を取り入れることが推奨されています。

在宅勤務は通勤時やオフィス内での歩行などがなくなるため、日常生活の活動量が減り、体重管理が難しくなっている方もおられるのではないのでしょうか。

一方、自宅での情報通信機器作業がもたらす心身への弊害の主なものとし

て、次の2つがあげられます。

第一に、机や椅子などの作業環境が長時間用に整っていないのに同一姿勢が長時間続くことで、腰痛や肩こりなどの症状が発生・悪化することです。

第二は、作業中と休憩中の切り替えが難しいことによるストレスです。

そこで今回は、これら心身への負担を減らすための方法を紹介します。

まず、毎日必ずからだを動かす時間を作ることをおすすめします。行うタイミングを決めて、日課にしておくのはよい方法です。

仕事開始前や午前の仕事に行いたいのが5分程の足踏み。ドスンと足音がする足踏みは避け、忍び足で行うと、騒音防止になるだけでなく、足をそっと上げ下げすることでお腹を引き締め、動くため、より運動効果が高まります（写真1）。

仕事の合間には、小休止として立位でのストレッチを行うのがよいでしょう（写真2）。座位から立位に変えることで関節の負担を減らし、ストレッチで血流が促進されることで、座位による疲労の回復につながります。

仕事終了時には、プライベートに戻るための切り替えとして、「今から〇〇しよう」と心の中、もしくは声に出して意識することが重要です。さらに入浴中や夕食前にも行うと、心身の切り替えに役立ちます。

写真2 からだの前面を伸ばす



胸を張りつつ
肘を後ろに
引く

お腹から
上体を
引き上げた
まま動く

左右(足)
15~20秒
ずつ伸ばす

足全体で
床を
踏みしめる

方法

前の足に重心を寄せ、
組んだ手に頭を預けて、胸を張る

写真1 静かに足踏みする



つま先から
そっと
着地する

30回~5分
踏む

方法

足音を立てないように、足踏みする
ひざより高くももを上げる
時間を長くする

