

オフィスでできる運動



株式会社ドクタートラスト

なぜ体を動かす必要があるのか

様々なリスクを下げることが出来ると言われています！



本日のセミナーの目的

1. 自分の身体の状態を知る機会とする
2. 日常生活に「ながら運動」を取り入れることができる

本日の目次

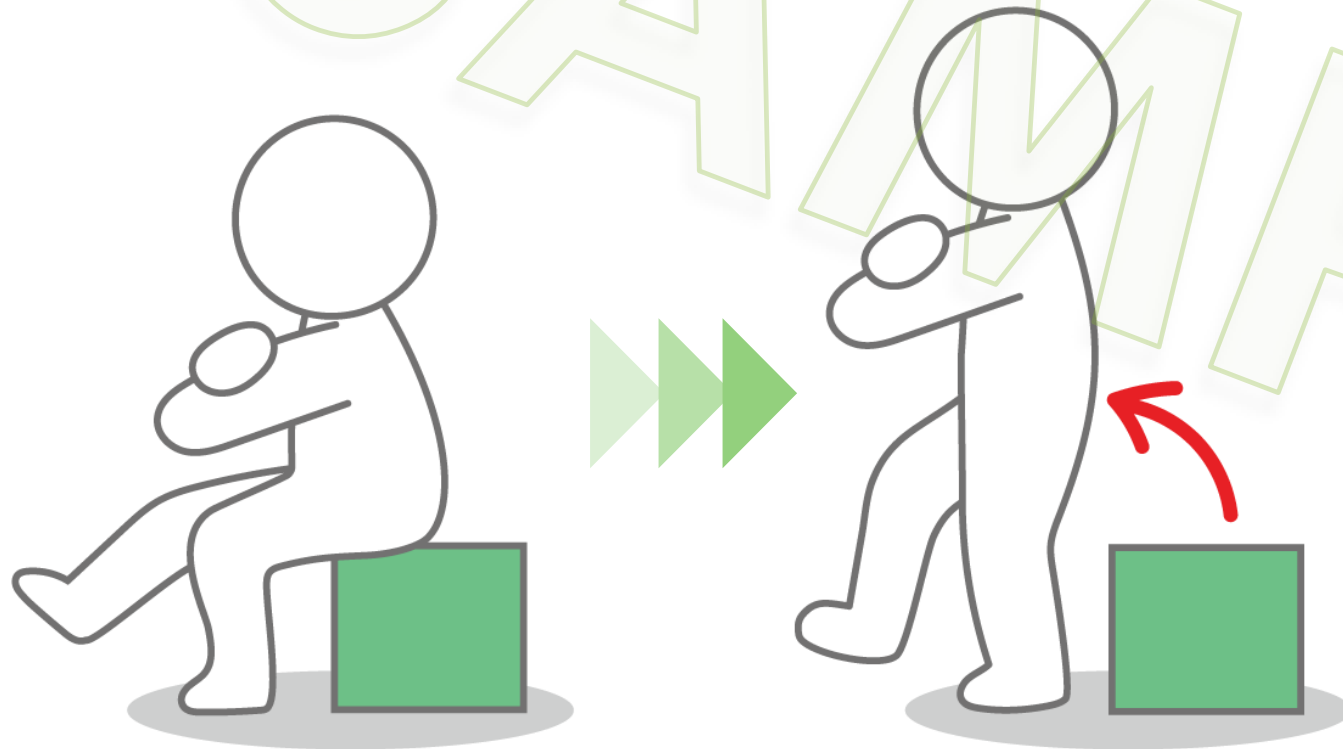
1. あなたの身体をチェック
2. 活動量低下による心身への影響
3. 隙間時間でできる「ながら運動」を体験
4. まとめ



下肢筋力チェック

実施方法

- ① 40cmほどの高さの椅子や台に座り、手をクロスさせ胸につけます
- ② 片脚を伸ばして立ち上がり3秒停止する（ひざは軽く曲けてもOKです）



評価方法

1つでも当てはまった方は
下肢トレーニングがお勧め！

- ・ 立ち上がれなかった
- ・ 立ち上がった際にふらついた

参考：日本整形外科科学会 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト

柔軟性チェック

実施方法

- ① 足を軽くひらき、膝が曲がらないように、地面に向かって手を伸ばします
- ② ①の状態を3秒キープ



※注意事項※

絶対無理はしないこと！
少し痛いと思うところでとめてください

座りっぱなしにも気を付けよう

1日/11時間以上
座ったままの場合



からだへの影響

4時間以下の人より...

死亡リスクが**40%**高い

参考：van der Ploeg HP, Chey T, Korda RJ, Banks E, Bauman A. Sitting time and all-cause mortality risk in 222 497 Australian adults. Arch Intern Med. 2012 Mar 26;172(6):494-500.



こころへの影響

6時間以下の人より...

メンタル不調の人が**約3倍**

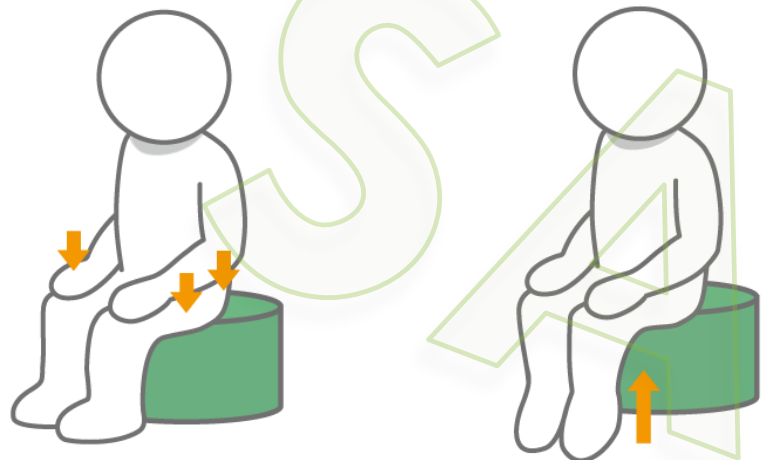
参考：明治安田厚生事業団体力医学研究所

**座位時間が2時間増えるごとに死亡リスクが15%増加する
という研究も！**

参考：京都府立医科大学 日本多施設共同コホート研究事務局プレスリリース

【実践】オフィスでできる『ながら運動』

ふくらはぎのトレーニング



① 背筋をまっすぐ伸ばして座る。膝の上に手を置き、手で膝を下に強く押す。

② ふくらはぎの筋肉を意識しながら、かかとをゆっくりと上げ、ゆっくり下ろす。

内もものトレーニング



① 背筋を伸ばして浅めに座り、両ひざと内ももをぴったりと揃える。

② 足を3センチほど浮かして、そのまま1分間キープ。このとき、内ももとお腹にしっかり力が入っていることを意識する。

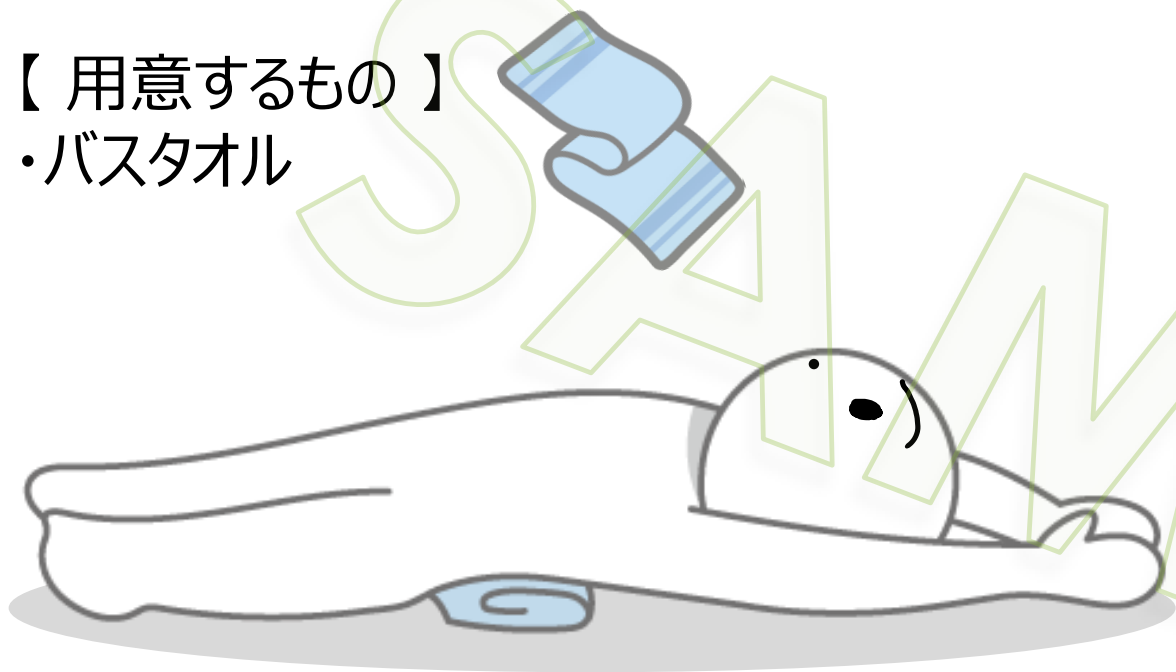
③ 足を下ろして15秒休憩。これを5分間繰り返す。

【参考】家庭でできる『ながら運動』

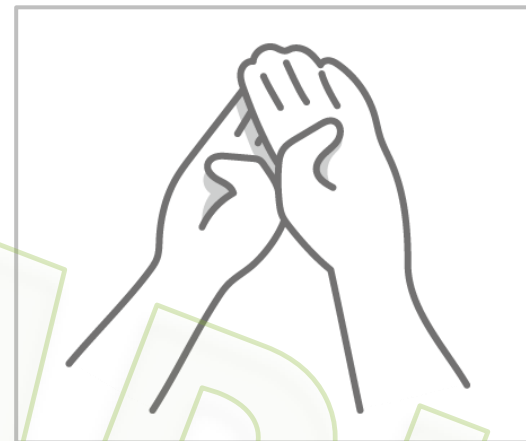
寝ながら骨盤矯正ストレッチ

【用意するもの】

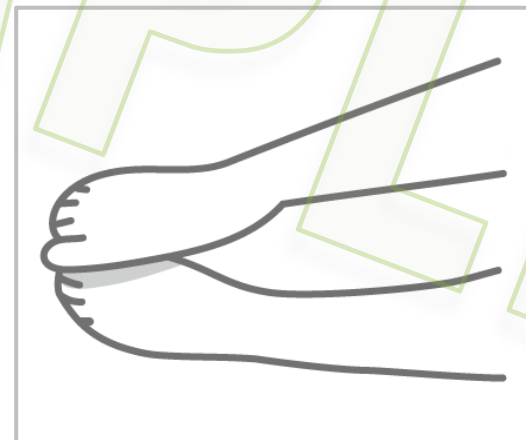
・バスタオル



① 丸めたバスタオルを股関節の下において仰向けに寝転がる



② 両手はバンザイして手を重ねる



③ 両足の親指を重ねて3分キープ！