

もっと知りたい!

# ライフステージ毎の運動ガイド

「働く世代」は定期的に運動をしている人が少ない傾向にあり、特にオフィスで座って仕事をする時間が長い職種では、身体活動量が少なくなりがちです。身体を動かす時間が少なく、座位時間が長いと糖尿病などの健康リスクを高めたり、腰痛や肩こり、頭痛につながりやすく、仕事のパフォーマンスにも影響する可能性があるといわれています。

仕事や家事、育児など忙しい生活の中で生活活動はある程度増えるかもしれませんが、健康増進を目的とした運動のためにわざわざ時間をとれない方が多いと思います。そこで、今回は職場にいる時間を活動的に過ごすための職場でできる手軽な体操や職場環境をちょっと変える簡単なアイデアをご紹介します。

## 1 働く世代(成人)に推奨される4つの身体活動

- ① 毎日60分の身体活動(歩数の目安: 1日約8,000歩)
- ② 息が弾み汗をかく程度の運動を週60分以上
- ③ 週2~3日の筋力トレーニング※②の運動に含めても可
- ④ 座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意する

今より  
少しでも多く身体を  
動かすことが大切



参考:健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023

## 2 身体活動量を増やす方法を知ろう

### 自分で工夫して、身体活動量を増やそう

- ・通勤は歩きやすい靴に変え、速歩きにする
- ・階段を使うようにする
- ・仕事で座る間は、短時間でも背筋を伸ばし、おなかを凹ませて脚を閉じて座る(腹筋・背筋・内ももの筋肉を使う)
- ・かかととつま先上げを交互に行い、下肢の血流を促しむくみ予防につなげる

### 職場で環境を工夫し、身体活動量を増やそう

- ・就業前にラジオ体操を実施する
- ・就業前や休憩時間に軽体操をする
- ・椅子をバランスボールに変える
- ・会議を立てて行う
- ・ゴミ箱や事務用品の棚をフロアに1つに限定するなどして動く機会をつくる
- ・階段利用を促すようなポスターを掲示する

## 3 わずか「1分間の運動」でも健康効果が! 身体活動を増やしてみよう!

### ① 階段をつかってエネルギーを消費

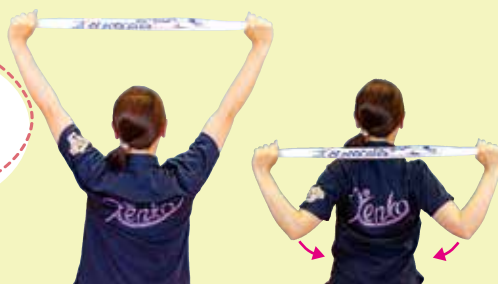
1段ずつの上り下りがおすすめ!  
400段で  
約100kcal消費



- ・1段飛ばしより、1段ずつ上り下りする方がエネルギー消費量が多い。
- ・上りと下りでは上りの方がエネルギー消費量は高く、下りは膝への負担が高くなるため、膝が痛い方は下りは注意。

### ② タオルで背中スッキリ&姿勢改善 回数の目安:5回

胸を張って  
背筋を  
伸ばそう



- ① タオルを肩幅より広く持ち、腕を真上に上げる。
- ② タオルを左右に引っ張りながら肩甲骨を寄せて両肘を腰に近づけるイメージでゆっくり引き下げる。
- ③ タオルが首の後ろまできたら、元の位置にゆっくり戻す。