

仕事中の姿勢、大丈夫？

長時間のデスクワークは姿勢が悪くなりがちです。
正しい姿勢をキープすることは腹筋・背筋等の筋力UPにつながります！
今一度、自分の姿勢を見直してみましょう♪

悲い姿勢

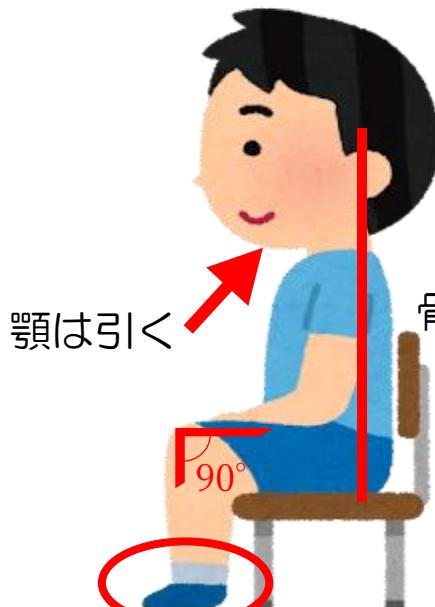
- ✖ 頭が前に出すぎて猫背
- ✖ 深く座りすぎて骨盤後傾



頭痛や腰痛等
身体の不調の原因に!!



良い姿勢



骨盤は立てる！
耳～お尻は
一直線に
なるように！

膝の角度は90°
足の裏は地面にしっかりとつける

健康のために！仕事中にもひと工夫♪

仕事の合間で体を動かすことは、脳への血流促進となり集中力UPや、
ストレスホルモンの減少に効果があるためおすすめです！
健康に近づけて、仕事の効率も上がって一石二鳥！！



3階分までの移動は
エレベーターではなく
階段を使ってみよう！



今日のミーティングは
座ってではなく
立って行ってみよう！

使おう！スキマ時間！

～働きながら健康へ～

運動不足は実感しているのに時間の確保はなかなか難しい・・・

そんな方には仕事のスキマ時間でできる運動をご紹介します♪

仕事をしながら健康も維持しましょう☆

Case 1：コピーの待ち時間に！ドローイン☆

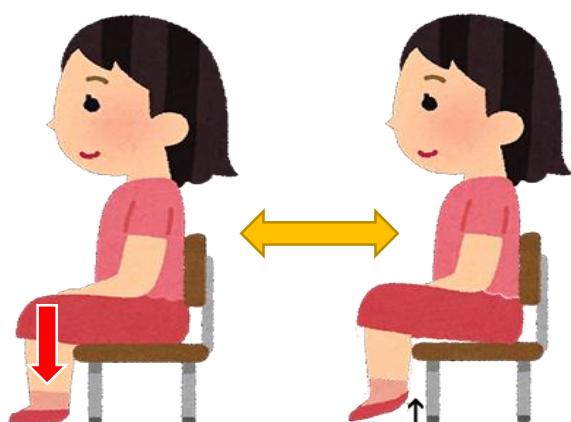
- ①足を肩幅に開き、軽く胸を張って背筋を伸ばし、鼻から息を吸う
- ②腹式呼吸を意識して、お腹だけを凹ませながらゆっくり息を吐く
- ③もうこれ以上お腹が凹まない！
という状態まで息を吐き、
お腹の凹みをキープしたまま
浅い呼吸を10~30秒ほど繰り返す



腹筋のトレーニング！
ポッコリお腹の解消や内臓の動きUPに☆
座ってやっても◎

◆ポイント◆呼吸の際に、背中が丸まったり肩に力が入ったりしないように！
軽く胸を張った姿勢をキープしたまま行いましょう♪

Case 2：デスクワーク中に！踵上げ下げ☆



- ①椅子に浅く腰掛け、膝は90°に曲げる
- ②両手で膝を抑えるように下方向へ力をかける
- ③ゆっくり踵を上げ下げする
1セット：20~30回が目安

◆ポイント◆足首ではなく、ふくらはぎの筋肉で踵を上げる意識をすると血流UPにつながります！→足のむくみ・冷えの改善に効果的♪

