

# 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♪

## ☹️悪い姿勢☹️

- ✕ 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😊



## 健康のために！ 仕事にもひと工夫♪

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☆

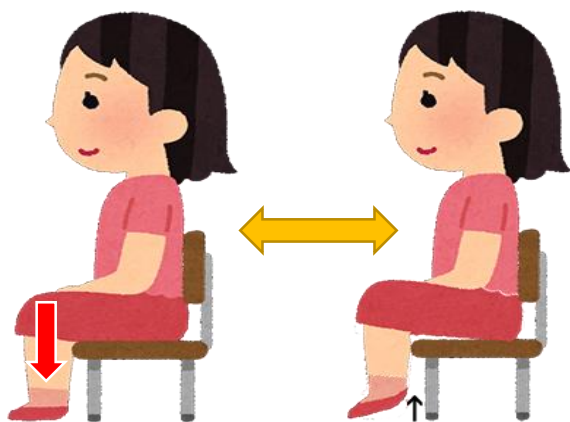
- ①足を肩幅に開き、軽く胸を張って  
背筋を伸ばし、鼻から息を吸う
- ②腹式呼吸を意識して、お腹だけを  
凹ませながらゆっくり息を吐く
- ③もうこれ以上お腹が凹まない！  
という状態まで息を吐き、  
お腹の凹みをキープしたまま  
浅い呼吸を10～30秒ほど繰り返す



腹筋のトレーニング！  
ポッコリお腹の解消や内臓の働き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♪