

テレワーク中の 運動不足解消



Avenir

2020 Apr.

- ・ テレワークによる運動不足
- ・ VDT作業による影響
- ・ テレワーク時の作業環境の留意点
- ・ お手軽にできるストレッチ
- ・ 立って行うエクササイズ

テレワークによる運動不足

オフィスに通勤している場合、**無意識に体を動かす機会**があります。しかし、在宅勤務が続くと無意識に**消費できないカロリー**が**蓄積**されていきます。そのため、**意識的に体を動かさなければ、カロリー消費ができないのです。**

■オフィス通勤することによるカロリー消費量



	メッツ (METS)	活動時間 (時間)	男性		女性	
			体重 (kg)	カロリー消費 (kcal)	体重 (kg)	カロリー消費 (kcal)
電車乗車	2	1	69.2	138.4	53.6	107.2
通勤における歩行	3	0.3	69.2	62.28	53.6	48.24
オフィス内の歩行	2	0.5	69.2	69.2	53.6	53.6
ランチ場所までの歩行	3	0.1	69.2	20.76	53.6	16.08
1日のカロリー消費量				290.64		225.12

出勤しないだけで、ごはん1杯分のカロリー（約250kcal）が蓄積されます！



※30代男女の平均体重と、平均通勤時間を目安に算出
カロリー算出方法：メッツ×活動時間×体重
オフィス内の歩行30分、ランチ場所移動往復10分と仮定

お手軽にできるストレッチ

同じ姿勢で仕事をしていると筋肉が縮まりやすくなりがちです。ストレッチによって手や足の付け根の部分を重点的にほぐすことで、**血行促進**や**疲労回復**の効果を得ることが出来ます。

■全身ののび



イスに座りリラックスした状態からスタートします。



両手を頭の上で揃え、上方に伸びます(10～30秒)。

■胸



手を後ろに組んだまま、首を横に傾けてキープします(10～30秒)。

お手軽にできるストレッチ

ストレッチや軽い運動を取り入れ、
リフレッシュすれば、**仕事の効率もアップ**します。

■背中

背筋が伸びていることを意識する！

1



胸の前に両手で輪を作ります。

2



3



そのまま背中を後方に押し
ながら目線を膝へ (10～
30秒)。

お手軽にできるストレッチ

■足

1



足が床に付かない様に、息を吸いながら片足を引きます。

かかとがイスに触れないように！

2



息を吐きながら脚を伸ばし、地面に付かない位の位置に。

ひざの位置が変わらないように！

3



なるべくゆっくり**左右の足**で**2回**ずつ繰り返す！

立って行うエクササイズ

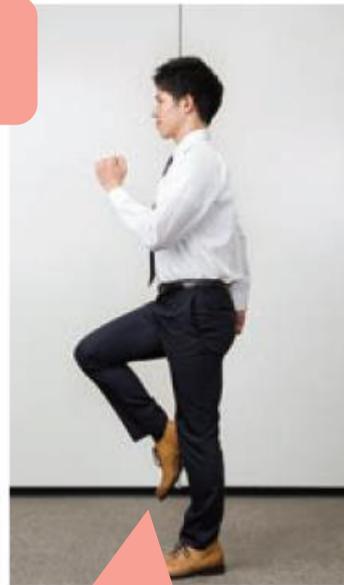
健康づくりのためのエクササイズですが、
美脚作りにも効果的です。

■ その場足踏み



その場で歩くように腕を振りながら足踏みを行います。

リズムカルに



足の甲を前に向けると
着地時の衝撃が和らぐ



8呼吸×2回おこなう

立って行うエクササイズ

■ステップタッチ

1



足を開いて右足に加重します。

2



右足のつま先横に左足のつま先をタッチしステップを踏みます。

3



同様に左足に加重し、左足つま先横に右足のつま先をタッチしステップを踏みます。

4



8呼吸間×2回おこなう

それぞれのつま先をタッチするイメージで

立って行うエクササイズ

■膝外向きスクワット

1



膝を外側に向け、足を広げます。

2



3



腰に手を当て、腰を落とします。

4



膝を外側に向けることで
楽に効果を得られる！

立って行うエクササイズ

■ フロントランジ



前に大きく右足を踏みこみます。



左足の膝と踵の高さが揃うまで曲げてキープ。

しっかり筋肉が
伸びていることを意識！

左右同様8回×2行う



腰痛や肩こりによる体の不調は
深刻な課題です。

昼休憩や離席時等に
“お手軽にできるストレッチ”から
初めてみませんか？

