

長建国保健康ニュース

発行：ティーペック株式会社
長野県建設国民健康保険組合

今月のテーマ『伸ばしてスッキリ、在宅ワークでストレッチ』

コロナ禍で在宅ワークが推奨されて、気が付けば1年数ヶ月が経過しました。その間、「近いうちに元通りの通勤スタイルに戻るだろう」と、在宅での健康管理に無関心のまま過ごしてきた人もいないでしょうか。現実には、予想に反して事態は長期化し、運動不足や食べ過ぎなどが慢性化したり、精神的な不調を訴える人も少なくないようです。

しかし、ネットワーク環境さえ整っていればどこでも仕事ができる体制になった企業も多く、新型コロナウイルスの流行が収束した後も、在宅ワークが引き続き導入されることも見込まれています。自宅で仕事をしながらいかに健康を維持・増進していくかが、これからの社会人にとって大きなテーマになってくることでしょう。

とはいえ、これまでまったく運動していないという人が、いきなりジョギングや筋トレにチャレンジするのはハードルが高くて挫折しがちです。運動習慣のない人はまずは簡単なストレッチから始めてみませんか。在宅ワークの前後や休憩時間にほんの数分間、体を伸ばすだけでも凝りが和らぎ、メンタルの面でも良い影響を及ぼします。

運動習慣のない人にストレッチが最適な理由

在宅ワークはたださえ運動量が減っていることに加え、イスに座っている時間が長くなる傾向にあり、糖尿病や血栓、心疾患などの健康上のリスクも高まるとの報告もあります。こうした運動不足による生活習慣病を予防するためにも、これまで運動習慣がなかった場合は第一歩としてストレッチを試してみるとよいでしょう。

仕事の合間に簡単なストレッチをするだけでも運動不足の解消につながります。また在宅ワークで長時間同じ姿勢が続くと血行不良になり、肩凝りや腰痛などの原因になる場合がありますが、隙間時間にストレッチを行うことで血行促進にもなります。

さらにストレッチをすることで気分もリラックスし、仕事での気分転換にも最適です。ぜひストレッチをする習慣を身に付けましょう。

ストレッチを行う際に意識するポイント

ストレッチをする際に気を付けるべきこととして、厚生労働省から以下の5つが紹介されています。これらを実践しないと、ストレッチの効果が減少するばかりか、体を痛めてしまう場合もあるので必ず意識することを心掛けましょう。

① 20秒以上かけて伸ばす

ストレッチをする部位は20秒以上かけて伸ばすようにしましょう。

② **伸ばす部位をしっかりと意識する**

ストレッチで伸ばす部位に意識を集中させましょう。

③ **痛くなく気持ちよい程度に伸ばす**

痛いほど伸ばすとかえって筋が硬直したり、痛めてしまう可能性があります。

④ **呼吸を止めずにストレッチする**

血圧を上昇させないために呼吸を止めず、緊張を和らげるようゆっくりと深い呼吸で行います。

⑤ **部位を適切に選択すること**

ストレッチを効率的に行うために、目的に応じて適切な種目や部位を選ぶようにしましょう。

在宅ワークでもエコノミークラス症候群の危険性が!!

エコノミークラス症候群（深部静脈血栓症／肺塞栓症）は、車や飛行機などの狭い座席で、食事や水分を十分に取らない状態で足を動かさずに長時間じっと座っていることで起きる症状です。ずっと足を動かさないと血行不良が起こり、血液が固まりやすくなり、血の塊である血栓ができます。その結果、血栓が血管を流れ、肺に詰まって肺塞栓を誘発する恐れがあります。正式には深部静脈血症、または肺塞栓症と言い、めまいや失神といった意識障害を発症し、最悪なときは死に至ることもあります。

このエコノミークラス症候群が、在宅ワークでも長時間動かないで仕事をしていると起こる可能性があります。注意が必要です。

●エコノミークラス症候群の予防法

- ①仕事の合間に軽い体操やストレッチを行う
- ②小まめに十分な水分を取る
- ③喫煙している場合は禁煙し、アルコールは控える
- ④ゆったりとした服装で、ベルトをきつく締めない
- ⑤仕事をしながら、かかとの上げ下ろし運動をしたり、ふくらはぎを軽くもんだりする
- ⑥就寝中はタオルなどを足の下に置き、少し足を高く上げる



ある調査によると、首都圏在住のオフィスワークや販売業に携わる人の勤務時間内（通勤を含む）の平均消費カロリーは、ランニング1時間にも相当するそうです。自宅から最寄りの駅やバス停間の往復の徒歩移動、電車やバス内で立っている時間、駅構内の階段、駅から会社への往復の徒歩移動、さらに社内の移動に加え、ランチ時の店探しなど…。1日中デスクワークしている人でも、無意識にこれだけ体を動かしているわけです。

在宅ワーク中に毎日1時間のランニングをこなすことは、よほどのスポーツ好きでなければ困難です。運動嫌いの人ほど、小まめなストレッチを心掛け、掃除や片付けを率先して行い、買い物は隣のスーパーまで歩いて行くなど、オフィスにいるときのように目的を持って体を動かすようにすることが、これからの時代にとって大切な健康づくりなのかもしれません。