

# ちょっと職場で取り入れてみませんか？ 保存版

すきま時間に、ちびっと、やっちみようばい！（日田井です！）

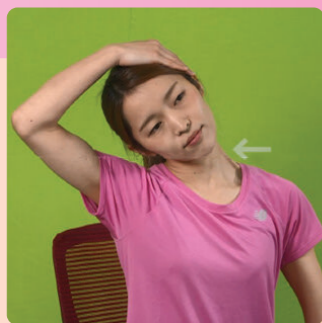
10種類の運動プログラムの一部を写真でご紹介します。職場などに掲示してご利用ください。

大分県西部保健所作成 監修：大分県理学療法士協会



## 座り作業が多い方

### ストレッチ ▶▶▶



#### ①首の横を伸ばす

頭を横に倒し  
軽く手で抑えます  
反対側の手を軽く  
開きます

目安の時間：10～20秒



#### ②身体のねじり

足の組んで  
太ももに手をかけ  
上体を捻ります  
(ひねり)

目安の時間：10～20秒



#### ③指の運動

足の指を  
グーパーしていきます

目安の回数：10回程度

### 筋力アップ ▶▶▶



#### ①両足上げ腹筋

なるべく背筋を伸ばし  
椅子の両端を持って  
両足を上げていきます

目安の回数：4秒×10回



#### ②首と腕の運動

手のひらと肘を  
ぴったりと合わせ  
胸の前でゆっくりと  
上げ下げしていきます

目安の回数：4秒×5～10回



#### ③肩回し

両肩に手を置き  
前後へぐるぐる  
回していきます

目安の回数：10回程度

## 立ち作業が多い方



#### ①背伸び

両手を組んで  
伸ばしていきます

目安の時間：10～20秒



#### ②アキレス腱のストレッチ

片方の足を後ろに  
下げます  
踵はつけたまま  
行きます  
(かかと)

目安の時間：10～20秒



#### ①お腹の運動

足を肩幅に開いて  
立ちます  
手を頭の後ろに組み  
体を横に倒して  
いきます

目安の時間：30秒間



#### ②足の運動

両腕を組みます  
背筋を伸ばした状態で  
お尻を椅子に  
近づけていきます

目安の回数：4秒×10回

## 持ち上げ作業が多い方

### ストレッチ ▶▶▶



#### ①腰のストレッチ

肩幅よりやや広めに  
足を開きます  
腰に手を当て  
そのまま骨盤を  
前に押し出します  
(こつぱん)

#### ②腰のストレッチ

壁から少し離れて立ち  
肩の高さで手のひらから  
肘を壁につけていきます  
腰を壁の方に  
近づけていきます  
(ひじ)

#### ①身体ねじり

肩幅に足を開き  
左右に体を捻って  
いきます  
(ひねって)

目安の時間：10～20秒



#### ②肩と腰のストレッチ

足を開いて  
両手を真横に上げ  
上体を捻りながら  
片手を反対の足に  
近づけます  
(ひねり)

目安の時間：10～20秒

## 中腰作業が多い方



#### ①持久力トレーニング

椅子に座った状態で  
足踏みをしていきます

目安の時間：  
1回3分/1日合計30分目安

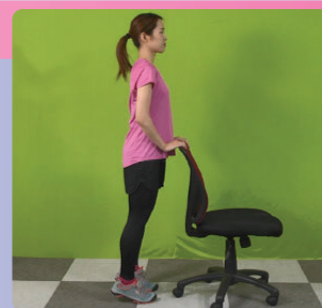


#### ②持久力トレーニング

段差の前に立ち  
交互に足を上げて  
いきます

目安の時間：  
3分/1日3回

### 筋力アップ ▶▶▶



#### ①足の運動

椅子を支えにして  
踵を上げていきます  
(かかと)

目安の回数：4秒×10回



#### ②お尻と足の運動

足を肩幅に開き  
両手を上げ壁につけます  
手を滑らせながら  
股関節と膝を曲げて  
腰を下げていきます  
(こかんせつ) (ひざ)

#### ①お尻の運動

横になり膝を立てます  
つま先を浮かした状態  
でお尻を高く上げて  
いきます

目安の回数：4秒×10回

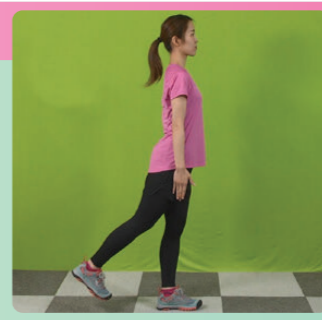


#### ②お腹の運動

四つ這いになり  
右手と左足を  
伸ばします  
(ばい)

目安の回数：10秒×10回

## 共通トレーニング



#### ①バランストレーニング

まっすぐ背筋を伸ばし  
して立ちます  
真後ろに足を伸ばし  
ていきます

目安の回数：10回



#### ②バランストレーニング

肩幅に足を開き  
両手を上げた状態で  
前に足を踏み出します

目安の回数：10回