

健康増進生活習慣病予防対策セミナー

「デスクワークおよび情報機器操作における
肩こりを中心とした健康障害予防対策と運動」

座りすぎとその他の病気

座りすぎでは死亡リスクのみならず様々な病気と関連がある

Thorp A 2011, Am J Prev Med

少しここで一息

慣性ストレッチ
左側に体を倒します

両肘をつけて腕が拳がりますか？

両肘をつけて鼻の位置まで腕を挙げられますか？

下部胸椎を動かせるかが重要です！

sit-stand workstations の活用

身長や用途に合わせて、座位と立位での作業姿勢を容易に切り替えることが可能

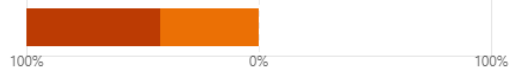
参加者の感想（一部）

3. 研修全体を通しての感想はいかがでしたか？

[詳細](#)

■ 非常に良かった ■ 良かった ■ 普通 ■ あまり良くなかった ■ 良くなかった

研修内容



日常的にデスクワーク業務を行っている社員を対象に、理学療法士によるセミナーを実施しました。

当日は、JGSSおよびJSPKから23名がZoom参加しました。

座位姿勢のままできる、ストレッチ、効果的な姿勢を教えていただき、身体を使いながら実践しました！！