

## チェック1 座位：側面

- 01 背もたれのないイスを壁の近くにセットします。
- 02 臀部が壁につくように深く座り、背すじを伸ばして、背中、後頭部も壁につけるようにします。



※1、2では、見やすくするため両手を上にあげていますが、実際は02のように自然に下げておきます。

### Check

- 腰と壁の間に手の平がやっと入るくらいが望ましい状態です。
- 腰と壁の間が空きすぎていませんか？  
お勤めのエクササイズの流れ ②➡①
- 腰が壁にくっついていませんか？  
お勤めのエクササイズの流れ ③➡①
- 肩や後頭部が壁から離れていませんか？  
お勤めのエクササイズの流れ ⑤➡④➡⑥➡①



## チェック2 座位：正面

- 01 背もたれのないイスを壁の近くにセットします。
- 02 臀部が壁につくように深く座り、背すじを伸ばして、背中と後頭部も壁につけるようにします。



### 【頭部の回旋】

臀部と両肩を壁につけたまま、頭部をゆっくり左右に回旋させます。



### Check

どちらか回しにくい方向がないか、首筋や肩などに違和感がないか、チェックします。

お勤めのエクササイズの流れ ⑤➡⑥➡①

### 【頭部の傾斜】

臀部と両肩を壁につけたまま、頭部をゆっくり左右に倒します。



### Check

どちらか倒しにくい方向がないか、首筋や肩などに違和感がないか、チェックします。

お勤めのエクササイズの流れ ⑤➡⑥➡①

現代生活は座位姿勢が長時間続くことが多いといわれています。長時間、長期間の座位姿勢は心肺機能の低下、筋の廃用性萎縮だけでなく、認知機能の低下にも強く関係することが知られています。

長時間の座位姿勢で、身体各部に偏った緊張が続くと筋や関節に歪みをうみ、腰痛などを引き、活動性を低下させる可能性があります。歪みのチェックと筋をほぐす方法を+10（10分多く運動する）して、疲れや体調不良を解消しましょう！



NSCAジャパン理事長  
篠田 邦彦



## アクティブガイドをご存知ですか？

厚生労働省が公表した『アクティブガイド』は、「+10（プラス・テン）」というメッセージを打ち出しています。日頃、元気にからだを動かしている人も、そうでない人も、今より10分多く毎日からだを動かすことで、健康へのとてもよい効果が期待できます。そのため、「①気づく!」「②始める!」「③達成する!」「④つながる!」の段階に応じた4つの取り組みを提案しています。

▲ A4判1枚（両面印刷・3つ折り）です。厚生労働省のホームページからPDFデータをダウンロードできます。

### 安全のために

『アクティブガイド』にも明記されているように、誤った方法でからだを動かすと思わぬ事故やけがにつながるので、注意が必要です。

- ☑ ストレッチは、力まずゆっくり息を吐きながら、無理のない範囲で少しずつ伸ばします。1セット10～30秒ほどで、2～3セット行いましょう。
- ☑ 体調が悪い時は無理をしないようにしましょう。
- ☑ 違和感がある場合は、健康運動指導士やNSCA資格認定者など運動指導の専門家に相談しましょう。

かかりつけの運動指導者を見つけましょう。



健康日本21



健康寿命をのばそう!  
Smart Life Project

NPO法人NSCA ジャパン NPO法人日本健康運動指導士会

みんなで身につけよう！

正しいからだの使い方シリーズ⑥

座り仕事が多い人も

# これで疲れと不調を解消！

— 休憩時間のコンディショニング —



プラス・テン  
+10で健康寿命をのばしましょう！

今より10分多く毎日からだを動かす（+10する）だけで、メタボや生活習慣病、ロコモ、うつ、認知症などになるリスクを下げるすることができます。

長時間、座って仕事をしている人は、首や肩、腰に疲れがたまりやすく、不適切な姿勢による不調も抱えがちです。休憩時間からからだを動かして、不調を和らげるとともに、からだを動かす心地よさを感じて、+10につなげましょう。

NPO法人NSCA ジャパン NPO法人日本健康運動指導士会