

# ワークサイズの施行例（株式会社 間口本社ビル）

生活習慣病対策として、日々の生活の中で従業員の皆様に「活動量&リラクゼーション」を意識していただき、知らず知らずのうちに健康度が上がるような仕掛けを、オフィスに導入しました。

## ①積極的に歩く

- 階段を利用する（階段を利用してカロリー消費）



階段に、健康標語「(例) 階段は一番身近なエクササイズ！」などと消費カロリーのシールを貼りました。  
階段を早足でのぼると、ゆっくりのぼる時に比べて **2.3倍**、普通のにぼる時に比べて **1.4倍もエネルギー消費量が増えます**。  
**筋トレ効果**も期待できます。

◎階段利用時の消費カロリー（目安）

昇り：1段 0.1Kcal

下り：1段 0.05Kcal

- 歩幅チェック（歩幅を意識して歩く）



色違いのマットを用意し、床に目印を入れました。  
意識して歩幅を大きく、普段より少し早く歩きましょう。  
それだけで**エネルギー消費量が25~30%増えます**。  
**股関節の柔軟**にも、**転倒予防（認知症予防）**にもなるので、ぜひ意識して歩いてみてください。

◎歩幅（目安）

身長 150cm 台（平均歩幅 55cm）→ 設定歩幅（平均+5cm）**60cm**

身長 160cm 台（平均歩幅 65cm）→ 設定歩幅（平均+5cm）**70cm**

身長 170cm 台（平均歩幅 75cm）→ 設定歩幅（平均+5cm）**80cm**

## ②時々ストレッチをする

- 席を立ったついでにストレッチ



【写真：株式会社間口提供】

シールに合わせて手や足をおけば、**ストレッチ**ができます。  
長時間、同じ姿勢で疲れた**カラダとココロをリフレッシュ**させましょう。  
息を止めず、伸ばしているところを意識することがコツです。  
柔軟性を高めることは**関節痛や転倒など、将来起こりやすい病気やケガの予防**にもつながります。



## ③姿勢（ゆがみ）をチェックする

- 姿勢チェックミラー



特殊なテープを貼った姿見鏡を設置しました。  
ミラーの線に肩のラインを合わせて立って、**ゆがみ**をチェックしましょう。  
からだのゆがみは、筋肉の張りや緩みを生じさせ、**疲労や腰痛・肩こり**の原因になります。  
健康づくりの第一歩は、**自分のからだの状態を知る**ことです。

## ④立って仕事する ⑤コミュニケーションする

- スタンディングデスク



座って作業するより、立って作業する方が**たくさんエネルギーを消費**します。また、**仕事の効率も上がります**。  
座っている時間が長い人ほど「寿命が短い」ということをご存知ですか？  
ちょっとした打合せや作業など、通常のテーブルより背の高いスタンディングデスクで行うことで、**筋力アップ**につながり、**血糖値の改善**も図れます。  
また、スタンディングデスクでミーティングや相談を行うと、通常の座って行うミーティングより人と人の距離が近くなるので、**コミュニケーションの活性化**も期待できます。

◎消費カロリー

立って仕事をする **2.3Kcal/分**

座って仕事をする **1.7Kcal/分**

## ⑥リラックスする

- フェイクグリーンとスタンディングテーブル



積極的にリラックスすることで、**生理的・心理的なストレス解消効果**につながり、**ココロの病気を防ぎます**。  
人工物になりがちなオフィスの中に、自然を意識できるような物（グリーンなど）を取り入れることで、**働く人のストレスを緩和し、職場の雰囲気も良くなります**。  
今回は、天板がウッドのスタンディングテーブルと、フェイクグリーン、壁紙も木を意識したものをに入れてみました。  
ちょっとした休憩を、リラックスできる空間でどうぞ。**コミュニケーションの活性化**も期待できます。

【写真：株式会社間口提供】