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<mark>「活動量&リラクゼーション</mark>」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)



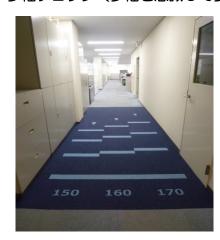
階段に、健康標語「(例) 階段は一番身近なエクササイズ!」など と消費カロリーのシールを貼りました。

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、普通にのぼる時に比べて 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が高いスタン 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と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】