

【せんだんの杜 職場健康づくり宣言】 「私たち職員は、仕事の中に運動を取り入れます」

部署等単位ごとの取り組み（最終報告）

高齢福祉部

住居支援係道草	1
住居支援係デイホーム	2
住居支援係響	3
住居支援係さくら	4
リベラ荘2階ケアワーカー室	5
健康支援係	6
ショートステイ係	7
ケアハウス係	8
地域包括支援係	9
中山地域係	10
居宅介護支援係・実習相談係	11


児童福祉部

自立支援係	12
障がい支援係	13
保育支援係	14

総務部

総務係	15~18
-----------	-------


部署：高齡福祉部高齡福祉課住居支援係道草の間担当では、
仕事の中に下記の運動を取り入れます

<p>日にち：平成 28 年 12 月 27 日（火）</p>	<p>日にち：平成 29 年 6 月 14 日（水）</p>
<p>腰の負担が多くかかる</p> <p style="text-align: center;">ということについて</p>	<p style="text-align: center;">取り組み状況がわかる写真を掲載</p> 
<p>ユニット内でラジオ体操を行なう （機能訓練時、NHKの体操等ご利用者と一緒に。）</p> <p style="text-align: center;">ということについて取り組みます</p>	<p style="text-align: center;">状況報告・効果【中間報告】</p> <p>職員によりばらつきがあったり継続して行なう事の難しさもあったが、時間を見つけ行う様努力している。 利用者様の参加も思わしくなく今後も働きかけて行きたい。</p> <p>日にち：平成 29 年 12 月 18 日（月）</p> <p style="text-align: center;">1 年を振り返って</p> <p>利用者様の参加は難しく、職員の取り組みに対しての意識も低くなってしまい定期的には実施することは出来なかった。道草の間としては別の取り組みが必要と感じた。</p>



部署：高齡福祉部高齡福祉課住居支援係デイホーム担当では、
仕事の中に下記の運動を取り入れます

<p>日にち：平成 28 年 12 月 27 日（火）</p>	<p>日にち：平成 29 年 6 月 7 日（水）</p>
<p>中腰や同じ態勢になることで、体のこりができる ということについて</p>	<p>取り組み状況がわかる写真を掲載</p> 
<p>御利用者と共にユニット内でラジオ体操を行なう ということについて取り組みます</p>	<p>状況報告・効果【中間報告】 利用者様と一緒に体操を行うことで職員も気持ちがりフレッシュ することができたと感じました。 また、体操時はコミュニケーションの場ともなり、体操をきっかけに 話が弾み和やかな雰囲気になるなど、プラスの面を多く感じられま した。</p>
	<p>日にち：平成 29 年 12 月 18 日（月）</p> <p>1 年を振り返って 利用者様の中に積極的に体操を行って下さる方がいらっしゃるこ ともあり、TV で体操が流れると自然な形で一緒に行う事が出来た と思います。一緒に行うことで体操をきっかけに会話も弾む場面も 見られダイルームがとても良い雰囲気になることができました。</p>





部署：高齡福祉部高齡福祉課住居支援係響の間担当では、
仕事の中に下記の運動を取り入れます

<p>日にち：平成 28 年 12 月 27 日 (火)</p>	<p>日にち：平成 29 年 6 月 9 日 (金)</p>
<p>肩こりがある 腰痛予防をしたい</p> <p style="text-align: center;">ということについて</p>	<p style="text-align: center;">取り組み状況がわかる写真を掲載</p> 
<p>ご利用者が入浴中・トイレ中に、立ったまま出来るストレッチを行う</p> <p style="text-align: center;">ということについて取り組みます</p>	<p style="text-align: center;">状況報告・効果【中間報告】</p> <p>響事務所スペースにストレッチの内容を掲示。各職員できる時間帯にストレッチを行って頂いた。 実施初期は実践していたが、次第に啓発が薄れ実践する機会が少なくなってしまった。 実際に腰痛は現在職員の中で起こっていないが、いつ起こるか分からないものであるので、積極的にストレッチを行うよう改めて啓発していきたい。</p> <p>日にち：平成 29 年 12 月 15 日 (金)</p> <p style="text-align: center;">1 年を振り返って</p> <ul style="list-style-type: none"> ・利用者と一緒にする機会があった。 ・行った後は身体が軽くなった。 ・意識の持続が難しく、次第に機会が減っていった。 ・環境整備の際に、掲示物を外してしまっていた。


部署：高齡福祉部高齡福祉課住居支援係さくら担当では、
仕事の中に下記の運動を取り入れます

<p>日にち：平成 28 年 12 月 24 日（土）</p>	<p>日にち：平成 29 年 6 月 14 日（水）</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・腰痛のある職員がいる ・筋力が必要 ・痩せたい <p style="text-align: center;">ということについて</p>	<p style="text-align: center;">取り組み状況がわかる写真を掲載</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>
<p>出勤直後と退勤直後に、『ぶら下がり健康器』を使用し、ぶら下がる、若しくは懸垂をする。（さくら側脱衣所に設置済み。）</p> <p>※期待される効果…体幹を整える 腰痛予防・改善 ダイエット リラックス効果 筋力アップ（インターネットより）</p> <p style="text-align: center;">ということについて取り組みます</p>	<p style="text-align: center;">状況報告・効果【中間報告】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・業務開始前に行うことで、身体が軽くなった気がした。 ・楽しく行うことができ、リラックス効果が発揮された。 ・他職員と取り組みに関することを共有することで、楽しいコミュニケーションを図ることができた。 ・ぶら下がるだけでなく懸垂をすることで、腕力が鍛えられた。 ・もともと腰痛持ちであった職員は現在ユニットにいないが、取り組み後他職員も腰痛はない。 ・効果かは分からないが、痩せた職員がいる。 ・姿勢が少し良くなった気がする。
	<p>日にち：平成 29 年 12 月 15 日（水）</p>
	<p style="text-align: center;">1 年を振り返って</p> <ul style="list-style-type: none"> ・行うことで、自然と笑顔になった。 ・出勤直後に行うことで、腰痛予防になったと感じる。 ・気分リラックス効果があった。


部署：高齡福祉部リベラ荘2階ケアワーカー室では、
仕事の中に下記の運動を取り入れます

<p>日にち：平成28年12月21日（水）</p>	<p>日にち：平成29年6月8日（木）</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・高齡福祉課長、住居支援係長、地域連携推進係長、リベラ荘の生活相談員や介護支援専門員、管理栄養士、機能訓練指導員がデスクワークを中心に仕事をする場となっている。 ・長時間の座位姿勢やPCに向き合う時間も長いことから、目の疲れや首や肩の凝り、腰への負担が大きい作業が多い。 ・移動以外に身体を動かす時間が少ない。ということについて 	<p style="text-align: center;">取り組み状況がわかる写真を掲載</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>
<ul style="list-style-type: none"> ・毎日、リベラ荘入居者の皆さまが機能訓練の一環として行っているラジオ体操へ参加して、ストレッチなどの身体を動かす機会を持ちます。 ・時間は10時30分から開始し、ラジオ体操第1・第2を行います。 	<p style="text-align: center;">状況報告・効果【中間報告】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・決まった時間に身体を動かす機会をつくることができました。 ・ラジオ体操は、全身を効率よく可動して、ストレッチすることができる内容となっており、自分の身体のコンディションに合わせた範囲での運動が可能となった。 ・機能訓練実施内容に応じて体操がない日もあるため、今後はそのような日でも体操する方法を検討します。
<p style="text-align: center;">ということについて取り組みます</p>	<p>日にち：平成29年12月13日（水）</p> <p style="text-align: center;">1年振り返って</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <ul style="list-style-type: none"> ・入居者の皆さまのラジオ体操が、年度途中で活動場所の変更が生じたため、毎朝、事務所にて実施することとなった。毎日継続実施により、肩こり解消と身体の柔軟に効果がみられた。

部署：高齡福祉部高齡福祉課健康支援係では、
仕事の中に下記の運動を取り入れます


<p>日にち：平成 28 年 12 月 18 日（日）</p>	<p>日にち：平成 29 年 6 月 9 日（金）</p>
<p>基礎体力が低下、柔軟性が低下しており、怪我をしやすくなっている。</p> <p style="text-align: center;">ということについて</p>	<p style="text-align: center;">取り組み状況がわかる写真を掲載</p> 
<p>業務開始前にストレッチを行い、体を柔軟にして業務を行い怪我を予防する。</p> <p style="text-align: center;">ということについて取り組みます</p>	<p style="text-align: center;">状況報告・効果【中間報告】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ウォーミングアップすることで、足があがっていないことでつまづくことがない、また必要な時に反射的に動くことができるなど、効果があった。結果、怪我なく業務できた。 ・この取り組みに共感してもらった他の職員が、配膳室にもポスターを張り、待ち時間に体操をすることを啓蒙してくれた。
<p>日にち：平成 29 年 12 月 10 日（日）</p>	<p style="text-align: center;">1 年を振り返って</p>
	<p>①業務開始前に各自実践、怪我なく業務できた。ストレッチで自分の柔軟性の低下を自覚できたことから、継続の必要あり。</p> <p>②配膳室での待ち時間にポスターを見ながらストレッチする職員の姿を多くみるようになった。</p> <p>③私的に運動を開始・継続するなど自己管理の意識向上につながった。</p>

部署：高齡福祉部高齡福祉課ショートステイ係では、
仕事の中に下記の運動を取り入れます


<p>日にち：平成 28 年 12 月 26 日（月）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・介護業務中に身体を動かしてはいるが、意識して運動を取り入れているということはない。 ・利用者様の介護を行いながら、職員が運動の場面を持つということなかなか難しく、現在、特定の取り組みをしているということはない。 <p style="text-align: center;">ということについて</p>	<p>日にち：平成 29 年 6 月 16 日（金）</p> <p style="text-align: center;">取り組み状況がわかる写真を掲載</p> 
<ul style="list-style-type: none"> ・毎日、NHKの10時前のテレビ対応（早番、日勤）15時前のテレビ体操（遅番）を、利用者様と一緒にを行い、健康の向上に努めます。 <p style="text-align: center;">ということについて取り組みます</p>	<p style="text-align: center;">状況報告・効果【中間報告】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・利用者様の体調で、出来る日、出来ない日もありました。 ・職員がテレビのチャンネルを合わせるのを忘れることもありましたが、体操をしているときは、お元気なご利用者様のみなさんと一緒に職員もやることで、気分的にすがすがしい気持ちになります！！
	<p>日にち：平成 29 年 11 月 30 日（木）</p> <p style="text-align: center;">1 年を振り返って</p> <p>職員が身体を動かす場面は、どうしても介助場面が中心でしたが、TV体操を行うことで日ごろ使わない部分の運動が出来たり、何よりも利用者様とのアクティビティ場面になったことで、健康のための運動の機会と、利用者様との交流を行えるという一体的な取り組みとなりました。</p>

部署：高齡福祉部高齡福祉課ケアハウス支援係フェリコ館担当では、

仕事の中に下記の運動を取り入れます

<p>日にち：平成 28 年 12 月 20 日（火）</p>	<p>日にち：平成 29 年 6 月 11 日（日）</p>
<p>腰痛予防及び身体の柔軟性を意識する</p> <p>ということについて</p>	<p>取り組み状況がわかる写真を掲載</p> 
<p>NHK の DVD 体操を火・金・土の 9 時より実施する</p> <p>ということについて取り組みます</p>	<p>状況報告・効果【中間報告】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・現在進行形ですが、毎週火曜・金曜・土曜日の午前 9 時より、入居者の方と一緒に当日勤務の早番職員が NHK の DVD 体操を一緒にしています。現在、腰痛や他の身体の不具合を訴える職員はおらず、今後も継続していきたいと思います。職員各々の私生活においては、身体を動かすことが少ない職員には良い機会になっている。 <p>日にち：平成 29 年 12 月 18 日（月）</p> <p>1 年を振り返って</p> <p>職場内での体操も定着し、職員の良い運動の機会になりました。次年度以降も継続して行い、健康管理に努めていきたいと思ひます。</p>

部署：高齡福祉部地域サービス課地域包括支援係では、
仕事の中に下記の運動を取り入れます


<p>日にち：平成 28 年 12 月 21 日（水）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動不足になっている。 ・肩こり首こりがひどい。 <p style="text-align: center;">ということについて</p>	<p>日にち：平成 29 年 6 月 15 日（木）</p> <p style="text-align: center;">取り組み状況がわかる写真を掲載</p> 
<ul style="list-style-type: none"> ・朝ミーティングの際に、全員でストレッチをします。 ・区役所、市役所に行った際に、階段を使用します。 ・可能な範囲で電動自転車を使用します。 <p style="text-align: center;">ということについて取り組みます</p>	<p style="text-align: center;">状況報告・効果【中間報告】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・毎朝ミーティング前に 5 分間のストレッチを実施。役所に行った際は全員階段を使用。電動自転車は可能な範囲で使用した。 <div style="border-left: 1px solid black; padding-left: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> 肩が軽くなった。 体を動かす時間になっている。 朝ストレッチすることで目が覚めて、仕事を開始するスイッチになっている。 </div> <p style="text-align: right;">・・・という効果があった。</p> <p>日にち：平成 29 年 12 月 19 日（火）</p> <p style="text-align: center;">1 年を振り返って</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチは気持ちの切り替えにもなり、体調確認の機会にもなっている。自転車（または徒歩）での訪問はできる範囲、役所での階段の使用は全員取り組めた。今回の取り組みは今後も継続していくこととする。

部署：高齡福祉部地域サービス課中山地域係では、
仕事の中に下記の運動を取り入れます

<p>日にち：平成 28 年 12 月 27 日（火）</p>	<p>日にち：平成 29 年 6 月 15 日（木）</p>
<p>同じ体勢での作業を繰り返していると身体が固くなり怪我もしやすくなる。</p> <p style="text-align: center;">ということについて</p>	<p style="text-align: center;">取り組み状況がわかる写真を掲載</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>
<p>NHKのみんなの体操を一日 2 回の放送（9:55～10:00、14:55～15:00）に合わせてリビングにて職員全員で行う。ご利用者の方には任意で参加頂く。</p>	<p style="text-align: center;">状況報告・効果【中間報告】</p> <p>NHKのみんなの体操を午前午後と 2 回視聴予約を行い、体操を実施した。短時間だが全身を動かすことで、身体のコリ、疲れをほぐすことができる。取り組み後、現在まで怪我、体調を崩した職員はいない。身体を動かす意識が高まりプライベートでも運動をする職員がいる。</p>
<p style="text-align: center;">ということについて取り組みます</p>	<p>日にち：平成 29 年 12 月 19 日（火）</p> <p style="text-align: center;">1 年を振り返って</p> <p>午前、午後、全身を動かす時間を持つ事ができた。また身体を動かすこと、ストレッチの大切さを感じることができ、自宅でもストレッチを行う職員もいた。今後も継続し、腰痛や怪我を予防していきたい。</p>


部署：高齡福祉部地域サービス課居宅介護支援係、実習相談課実習相談係では、

仕事の中に下記の運動を取り入れます


<p>日にち：平 29 年 1 月 6 日（金）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・事務仕事で座っていることが多く、肩こり首こりがある ・積極的に体を動かす機会が少ない <p style="text-align: center;">ということについて</p>	<p>日にち：平成 29 年 6 月 16 日（金）</p> <p style="text-align: center;">取り組み状況がわかる写真を掲載</p> 
<ul style="list-style-type: none"> ・昼食休憩時などに首・肩・腰の簡単なストレッチを行う。 ・席を立ったタイミングや、施設内の職員同士の連絡調整などの際には、積極的に直接相手先まで歩く。訪問先で階段を使うなど取り入れる。 <p style="text-align: center;">ということについて取り組みます</p>	<p style="text-align: center;">状況報告・効果【中間報告】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・良かった点 昼食休憩時間を使って、簡単なストレッチを行うことができた。具体的には、目に留まるところ（壁 厨房配膳コーナー前、事務室など）にストレッチ運動の方法を貼り、隙間時間で気軽に行うことができた。 ・改善すべき点 個人での実施のため、行う頻度に違いがあったことから、積極的に行えるよう周囲の人を巻き込みながらできるよう改善していきます。
	<p>日にち：平成 29 年 12 月 15 日（金）</p> <p style="text-align: center;">1 年を振り返って</p> <ul style="list-style-type: none"> ・良かった点 隙間時間を使ってでき、目に留まるところに掲示し意識できた。 ・改善すべき点 個人での実施のため、行う頻度に違いがあったため周囲の人を巻き込みながらできるよう改善していく。

部署：児童福祉部児童福祉課自立支援係では、

仕事の中に下記の運動を取り入れます


<p>日にち：平成 28 年 12 月 26 日（月）</p>	<p>日にち：平成 29 年 6 月 16 日（金）</p>
<p>夜勤が多く自立神経が乱れやすいため、自立神経を整えて体の不調を取る。</p> <p style="text-align: center;">ということについて</p>	<p style="text-align: center;">取り組み状況がわかる写真を掲載</p> 
<p>休憩時間に深い呼吸をしながら、肩甲骨寄せストレッチを行う。</p> <p>1、椅子に深く座り、両手を後ろに回し、指を組む。 そのまま両手を後ろに伸ばし、肩甲骨を真ん中に寄せるようにしながら、胸を反らせる。</p> <p>2、その状態で 30 秒保つ。さらに両手を上げて 15 秒保ち、下げた状態も 15 秒保つ。</p> <p style="text-align: center;">ということについて取り組みます</p>	<p style="text-align: center;">状況報告・効果【中間報告】</p> <p>ストレッチをした後は、気持ちも体もスッキリした。不調が回復するまでの効果は今のところ無いが継続して行っていきたい。</p> <p>日にち：平成 29 年 12 月 15 日（金）</p> <p style="text-align: center;">1 年を振り返って</p> <p>ストレッチを行った直後は、スッキリしている。夜勤の日数は増えているが、今のところ体調不良無く出勤出来ている。継続することで変化を見て行きたい。</p>

部署：児童福祉部児童福祉課障がい支援係では、
仕事の中に下記の運動を取り入れます

<p>日にち：平成 28 年 12 月 20 日（火）</p>	<p>日にち：平成 29 年 6 月 9 日（火）</p>
<p>腰痛予防、対策</p> <p>ということについて</p>	<p>取り組み状況がわかる写真を掲載</p> 
<p>各自で、休憩時間等を利用して、腰痛予防体操を行なう。</p>	<p>状況報告・効果【中間報告】</p> <p>職員間で、お互いに声を掛け合って腰痛予防体操を行なうことで、若い世代の職員も、意識して取り組むことができています。 また日ごろから、意識を持つことで、職員間で声を掛け合って取り組む機会が出てきており、定着しつつある。</p>
<p>ということについて取り組みます</p>	<p>日にち：平成 29 年 12 月 1 日（金）</p> <p>1 年を振り返って</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体操を行なってもよいという環境作りが、今まで以上に腰痛の予防効果を生んでいる。 ・お互いに体調を確認する事が日常からできているため、腰痛予防だけでなく、職員相互の関係性が深まり、思いやる意識ができています。



部署：児童福祉部児童福祉課保育支援係では、

仕事の中に下記の運動を取り入れます

<p>日にち：平成 28 年 12 月 26 日（月）</p>	<p>日にち：平成 29 年 6 月 16 日（金）</p>
<p>・一人暮らしの方が多く、生活リズムの崩れや不摂生がみられる ・腰痛を訴える</p> <p style="text-align: center;">ということについて</p>	<p style="text-align: center;">取り組み状況がわかる写真を掲載</p> 
<p>・子ども達と一緒に定期的(週二回程度)に体操やリズム運動を行なう</p> <p style="text-align: center;">ということについて取り組みます</p>	<p style="text-align: center;">状況報告・効果【中間報告】</p> <p>保育の中で活動に入る前に子どもと一緒に体操をしたり、保育の中でもリズム遊びなどを意識的に取り入れている。もともと保育では子どもと遊ぶ中で体を動かす機会が多いが、意識して取り入れ取り組むことで、職員自身も体を伸ばす、節々を動かすなど自身でポイントを置いて行うことが出来ているようである。</p>
	<p>日にち：平成 29 年 12 月 19 日（火）</p> <p style="text-align: center;">1 年を振り返って</p> <p>担当によっては定期的に行うのは難しく、得意不得意によって実施する頻度に差が出るようではあったが、取り入れることを意識することにより体操やリズム遊びを多く行うことができた。保育の中だけでは限りがあるので保育に入る前にストレッチをする、体をほぐすなど各自意識して取り組めるとよい。</p>

部署：総務部総務課総務係 では、

仕事の中に下記の運動を取り入れます

<p>日にち：平成 28 年 12 月 27 日（火）</p>	<p>日にち：平成 29 年 6 月 16 日（金）</p>
<p>1. 座っていることが多く、肩こり首こりがひどい。 2. 同じ向きで行動することが多く、右側の腰、下肢が痛い。 3. 事務所に外気が入りやすいので冷える。</p> <p style="text-align: center;">ということについて</p>	<p style="text-align: center;">取り組み状況がわかる写真を掲載</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>
<p>1. 椅子の上でできる「こっそりダイエット運動」を取り入れ、業務中や業務の合間に密かに運動できるようにする。肩こりや冷え性の改善、体のゆがみ解消など総合的な健康効果が期待できる（詳細 次ページ）</p> <p style="text-align: center;">ということについて取り組みます</p>	<p style="text-align: center;">状況報告・効果【中間報告】</p> <p>1. 上記左の写真は、姿勢を正すために使用しているクッション。座りやすく、姿勢を正しやすいものを使用することで、デスクワークでの肩こりやインナーマッスルの強化が期待できる。 2. 膝にボールや本などを挟み、太もものインナーマッスルを強化することで、O脚の改善や足細効果が期待できる。</p> <p>上記のような取組みを職員ごとで目標建てで行っております。が、目に見える効果は現状ではなく、長い目でみて取組みを継続していきたいと思っております。</p>
<p>日にち：平成 29 年 12 月 14 日（木）</p>	<p style="text-align: center;">1 年を振り返って</p>
	<p>・継続が難しく、忘れてしまうこともありました。しかし症状の悪化もなく一年を終えることができるのは、この取組があったからかもしれません。健康への取組みは、日頃から意識と行動を継続してこそ効果がでるものと実感しました。</p>

授業中、仕事中にこっそり座りながらできるエクササイズ

オフィスや学校で、同じ姿勢で座っていると毎日定期的に襲ってくる眠気？

眠気さましに「座りながらダイエットなんて？」考えることもできないほど格闘している状況ですが、眠気さましをしながらこっそりダイエットができたら最高でしょう？

やり方やコツさえ覚えれば誰だって仕事や授業中にエクササイズが出来るんです。

顔だけ見れば普通に仕事や勉強してるんだけど、実は下半身はこっそり鍛えてますって、のを涼しい顔しながらできたらなんか嬉しいですね。

適度な運動を心がけることは、常に脳がストレスを感じていない状態で勉強や仕事をするのが良い成果につながります。

暗記力や集中力もアップ！だからこそ、授業中には簡単エクササイズをするのがおすすめです。

ただ、仕事や授業に集中できなければ本末転倒なので、そこだけはしっかり自己管理して下さいね。

正しい姿勢で痩せやすくなる？



姿勢を直すだけで、筋肉を刺激することができ、引き締め効果や基礎代謝UP効果が期待できるのです。

美しいボディラインを作るためには、しっかりと腰を立て深く座るL字で座りましょう。

L字で座ることで、上半身の重さをしっかりと受け止めてくれます。

腰を立てせ、背骨を引き上げることで筋肉が一気に使われるので、エクササイズ効果もあります。

正しく座ることで体内の神経系、血液、リンパ液などは滞りなく流れます。

腹筋と背筋を使って、上半身を支えます。こういう立ち方や座り方をしていると、骨盤が整って、徐々に痩せてきます。

授業中に実際にこの姿勢で座っていられたら 100 点満点！



座っているときは、横から見たときに耳たぶの位置・肩の中心・坐骨が同一のライン上にあるようにしましょう。

肩が前に出すぎているのは、猫背になっている証拠ですし、肩が耳たぶよりも後ろにあるのは、腰を反りすぎている証拠です。

だけど良い姿勢を持続するのは難しい。

「電話が鳴ったら姿勢を意識する」とか「誰かが席を立ったら姿勢を意識する」とか、ふと気付いて意識することができるちょっとした“姿勢を意識するポイント”を決めておくといいですよ。

座りながらできるダイエットエクササイズ 9 つ！

1、小顔になる口元&目元エクササイズ

やっぱり小顔って憧れますよね。

ほんの少しでもいいからちっちゃくなってほしい…。

その方法とは、舌を回す運動で表情筋を鍛えて顔やせするというもの。

周辺の筋肉を刺激するエクササイズです。

やり方は、円を描くように舌先で歯茎をなぞるだけ。

1 周を 1 回として 25 回行い、終わったら逆回転で 25 回まわします。これを一日に 2 セット行うだけ。

2、小顔になるツボ押し



ツボを押すことで筋肉が刺激されて血行がよくなります。活性化された肌は元気を取り戻してむくみを解消し、垂れた肌を持ち上げるリフトアップ効果も望めます。

親指でじっくりゆっくり 1 分ほどこのツボを押すだけ！

頬車というツボは、フェイスラインのたるみや贅肉の解消に効果的。エラの角の部分から 1cm くらい下にあります。上廉泉は、顎の真下の、凹んだ部分にあります。ここを刺激することで、首のたるみや二重あごの解消に役立ちます。

3、太ももトレーニングに物挟み？



膝の間に物を挟みインナーマッスルを鍛えるべし。

電話帳かスクールかばん（または 5cm くらいの厚さの何か）を膝ではさむ。イスに浅めに座って、電話帳やかばんをひざに挟みます。

ふともも全体を意識します。たったこれだけです。仕事しながら、授業中だって電車に乗りながらだってできるこのエクササイズ！

筋肉は意識する事が重要だからね！いや、ガチで引き締まってるよ？太もも。O脚の改善になります！

あとはふとももの内側の筋肉が鍛えられるので足が細くなりますよ。

時間は仕事中に意識できるときに何かはさんでるだけでもいいと思います。

4、ふくらはぎ痩せにかかとの上げ下げ



画像出典 slism.net

かかとを上げ下げするだけのシンプルなお仕事。

(1) 椅子に座ったまま、つま先に重心をおいて、かかとを上げ下げする。

(2) 次に、かかとに重心をおいて、つま先を上げ下げする

イスに座り、脚を揃えます。それからかかとを上げ 5 秒キープします。

次につま先を上げ 5 秒キープします。

それを 20 回ほど繰り返します。イスに座っている時ならいつでもできますね。

ふくらはぎのポコっという筋肉、現時点では筋肉の周りにお肉もくっついちゃってるんで、きちんと痩せてくると、女性の適正な分量の筋肉だけが浮き出ます。それと同時に、筋肉がつくはずがない足首がキレイに浮き立って来ると思います。

5、すっきりむくみ解消に足をブラブラ！



足をブラブラするだけでむくみが解消できちゃうなんて？
手を椅子の背もたれの下あたりに置き、片方の足を地面から浮かせます。
足首を大きくゆっくりと前後左右の動きを出すように動かしましょう。

6、キュッとしたお腹まわりに腹式呼吸！



お腹痩せは、腹式呼吸でお腹をへこませるのがコツ。呼吸を意識するだけでダイエットができます。
経費ゼロ、道具ナシ、まさに身一つでできるダイエットでしかも効果大。
ゆっくりと深呼吸するような呼吸を心がけ、吐ききったらぐっとお腹をひっこめましょう。体の中に残っていた息を吐き切ります。吐き切ったら、またゆっくりと吸いましょう。
小さな負荷を継続して腹筋にかけることで、腹部のインナーマッスルを鍛えることができ、姿勢の矯正や腰痛予防、また内臓が正常な位置まで持ち上がることから、骨盤の歪み予防にも効果的です。

7、骨盤を動かしてお腹すっきりエクササイズ

お腹の奥深くの腹筋群を引き締めます。また骨盤の動きを良くする事で姿勢を整えることができます。

1) 椅子に浅く腰掛け、楽な姿勢で座る。



2) 骨盤を前に起こしながら背すじを伸ばしていく。