

【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

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
デイヘルプ係	8
ケアハウス係	9
中山地域係（相談）	10
中山地域係（在宅）	11
国見地域係	12
居宅介護支援係・実習相談係	13

児童福祉部

自立支援係	14
障がい支援係	15
保育支援係	16

総務部

総務係	17~20
-----------	-------

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>腰の負担が多くかかる</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>状況は後日ご紹介</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>ということについて取り組みます</p>	<p>状況報告・効果</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>中腰や同じ態勢になることで、体のこりができる</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>状況は後日ご紹介</p>
<p>御利用者と共にユニット内でラジオ体操を行なう</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</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>肩こりがある 腰痛予防をしたい</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>状況は後日ご紹介</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>ということについて取り組みます</p>	<p>状況報告・効果</p>

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> <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>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>状況は後日ご紹介</p>
<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>ということについて取り組みます</p>	<p>状況報告・効果</p>

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> <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。 <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>状況は後日ご紹介</p>
<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>ということについて取り組みます</p>	<p>状況報告・効果</p>

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>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>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>状況は後日ご紹介</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>ということについて取り組みます</p>	<p>状況報告・効果</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かった。・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はなかなか難しく、現在、特定の取り組みをしているということはない。 <p>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>状況は後日ご紹介</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、利用者様と一緒にいき、健康の向上に努めます。 <p>ということについて取り組みます</p>	<p>状況報告・効果</p>

部署：高齡福祉部在宅支援課デイヘルプ係では、
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>・訪問時に掃除機掛けや床拭き、浴室掃除を行ない事が多いが、腰に負担がかかるため、腰痛に繋がる恐れがある</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>状況は後日ご紹介</p>
<p>・訪問後に腰のストレッチを各自で行なう （研修で教わった、横にゆらゆら揺らすストレッチ）</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</p>

部署：高齢福祉部高齢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）より</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>状況は後日ご紹介</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</p>

部署：高齡福祉部地域サービス課中山支援係相談担当では、
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 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>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>状況は後日ご紹介</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>ということについて取り組みます</p>	<p>状況報告・効果</p>

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>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>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>状況は後日ご紹介</p>
<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>ということについて取り組みます</p>	<p>状況報告・効果</p>

部署：高齡福祉部地域サービス課国見地域係では、
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26日（月）</p> <p>介護の仕事以外に家事の仕事が多い</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>状況は後日ご紹介</p>
<p>調理や食器洗いをしながら、背筋を伸ばして足を曲げスクワットのような姿勢をして意識的に運動していく</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</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>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>状況は後日ご紹介</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>ということについて取り組みます</p>	<p>状況報告・効果</p>

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>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>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>状況は後日ご紹介</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> <ol style="list-style-type: none">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。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>ということについて取り組みます</p>	<p>状況報告・効果</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>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>状況は後日ご紹介</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>ということについて取り組みます</p>	<p>状況報告・効果</p>

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> <ul style="list-style-type: none">・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>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>状況は後日ご紹介</p>
<ul style="list-style-type: none">・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>ということについて取り組みます</p>	<p>状況報告・効果</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> <ol style="list-style-type: none">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>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>状況は後日ご紹介</p>
<ol style="list-style-type: none">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>ということについて取り組みます</p>	<p>状況報告・効果</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れば最高でしょう？

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、キュット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。