

第1回

『～顧問先社長との雑談に使える～ ヨガインストラクター社労士の“健康経営よもやま話”』

「社長、オフィス疲れに効く簡単ストレッチをご存知ですか？」

～オフィスでできる簡単ストレッチで頭も体も簡単リフレッシュ！～

今月号から4月号、6月号と3回にわたって、“健康経営よもやま話”という健康に沿った話題をお送りしてまいります。是非お読みいただき、ご自身のボディメンテナンスや、顧問先社長との雑談にご活用ください。

それでは、今月のテーマに入る前に、皆さんは最近体を動かしていますか？

仕事がある時はもちろん、休日でも家でゴロゴロしてあまり体を動かさない方が多くいらっしゃると思います。

確かに、自信を持って、「よく体を動かしている」という人は、私の周りにも少ないように思います。学生時代は体育の授業やサークル等で嫌でも体を動かしていたのに、いつのまにか運動不足の人が増えていたのですね。

でも、「今日こそ運動をしよう!」と思い立っても、何から始めていいのかかわからず、迷ってしまって結局先延ばしになってしまうこともしばしば…。

そんな時こそストレッチを始めてみませんか。

「ストレッチが運動になるの?」そう思う方もいらっしゃるかもしれませんが、実はストレッチは全身を使う柔軟運動と言われているのです。

それでは、今回のテーマの「オフィスでできる簡単なストレッチ」をご紹介します。ご自身の体調に合わせて無理のないように行ってください。では、【ステップ1】からスタートしてみましょう。

ステップ1

呼吸を整えて、まずはリラックス

緊張や集中をしていると、呼吸が早くなったり浅くなったりするので、「鼻から吸って4秒、口から吐いて8秒」の深呼吸の方法を試して下さい。

慣れないうちは、「鼻から吸って3秒、口から吐いて6秒」でも大丈夫です。

細く長い呼吸を続けることで、酸欠状態だった体に酸素が行きわたり、緊張や集中状態から、解放されます。

ステップ2

肩回りで首・肩こり解消

デスクワークを行うと、首や肩が固まりやすいので次の方法でほぐしていきます。

- ①右手を右肩に、左手を左肩に乗せ、息を吸いながら、背筋をまっすぐ。
- ②息を吐きながら、背中を丸める。
- ③天井を見て、息を吸いながら、肩を前から半回転。
- ④息を吐きながら、半回転して元の位置に戻り、視線を正面へ。
- ⑤それを3回繰り返した後、反回転も3回繰り返す。

肩甲骨周りを動かすと、脂肪を燃やす細胞を刺激するため、ダイエットにも効果的です。

※豆知識として、肩の柔らかさをチェックする方法もあります。
手のひらで顔を隠し、5センチ程度顔から離します。その状態で両腕を肘までつけ、腕を上に向けていった時に、肘があごより上に行かない場合は、このストレッチがより効果的です。



ステップ3

前屈で全身リフレッシュ

ステップ2で首と肩がほぐれたので、最後は全身をほぐしていきましょう。

- ①両足を軽く開き、息を吸いながら両手を天井に向かって伸ばす。
- ②息を吐きながら両手を下ろし、上半身の力を抜いて前屈しながらゆっくりと2回深呼吸。※膝を曲げて良いので、両手の指先が軽く床に触れるところを目指しましょう。
- ③背面が伸びたところで、息を吸いながらゆっくりと立ち姿勢に戻る。このストレッチは全身を使うので、オフィスの少し広々としたところで行いましょう。



オフィスでできる簡単なストレッチはいかがでしたか?実はストレッチには、体だけでなく頭もリフレッシュする効果があるので、職場のコミュニケーションツールとして皆さんと一緒にやると和気あいあいと楽しめるものです。

次回の“健康経営よもやま話”は、

「社長、毎日充実していますか?」～ヨガインストラクターオススメ!一日の満足度、充実度をアップさせる習慣とは～です。お楽しみに!

特定社会保険労務士 岩野 麻子 氏

社会保険労務士 岩野麻子事務所 代表。IHTA(社団法人国際ホリスティックセラピー協会)認定 ヨガインストラクター。ヨガに関する知識をはじめとし、解剖学、栄養学などの基礎知識を学ぶ。社労士業務を行う傍ら、2012年よりヨガインストラクターとしてデビュー。昨年の東京都社労士会中央統括支部・管外研修では、「ヨガで職場の健康管理～ヨガインストラクターが考える健康管理～」をテーマにして研修を行うなど、「働くすべての人々にQOL(Quality Of Life=生活の質)の向上を」を座右の銘として、「労務管理」のみならず「健康管理」の視点を取り入れながら、「働く」人々のサポートに努めている。