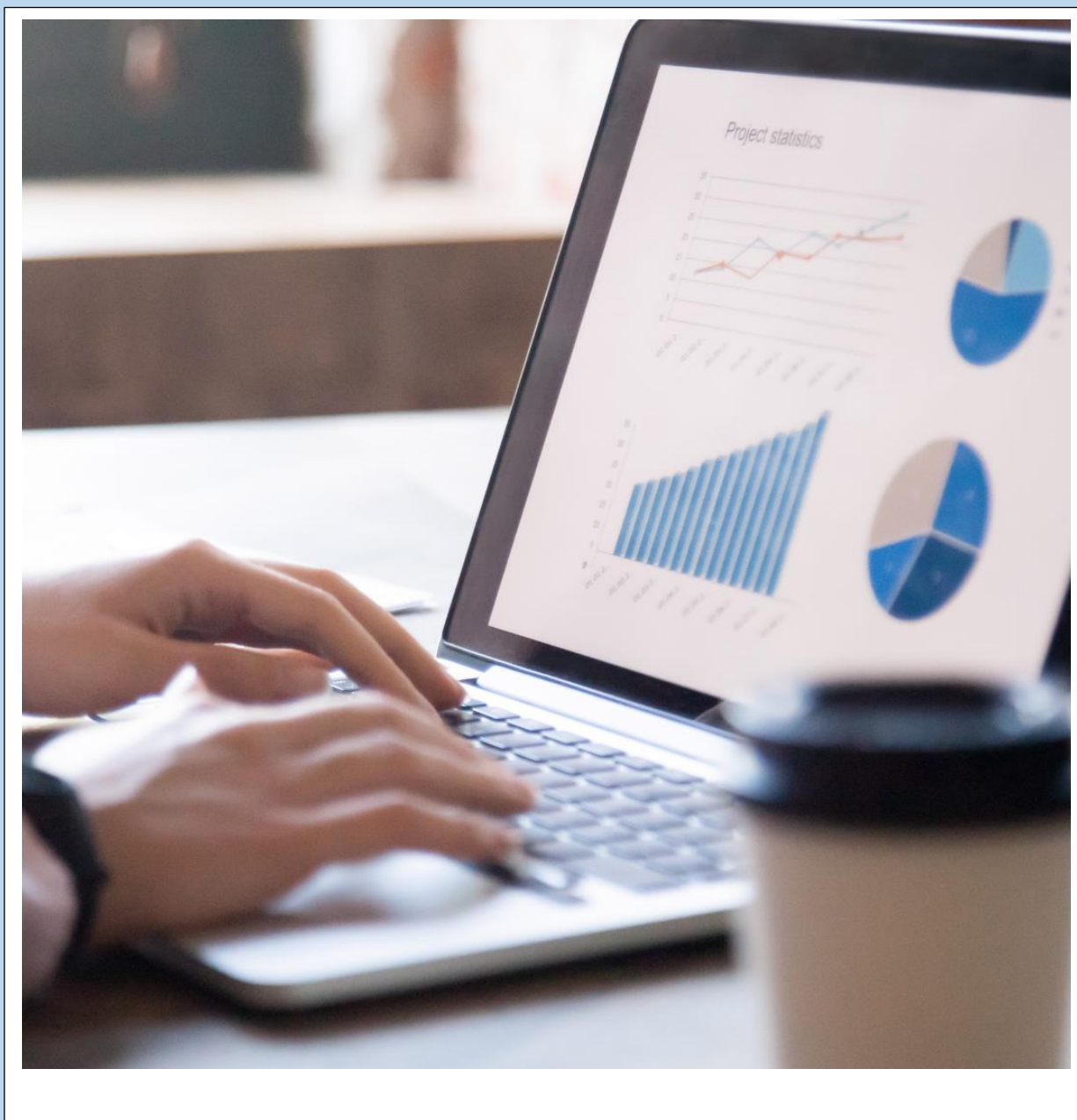


心身パフォーマンスを120%にする

デスクワーク中の3大習慣



デスクワーク時に意識すべき 3 大習慣

デスクワーク中に「同じ姿勢でじっとしている」行為は、動物の体には向いていないことを要求されています。同じ姿勢でじっとしていると、筋肉は動きません。つまり、血液を流すポンプが止まっているということ。そればかりか、動かない筋肉は、だんだん固くこわばってきて、血管を圧迫しはじめます。すると、筋肉に必要な酸素や栄養が届かなくなり身体に様々な不調をきたします。

ただ、今回紹介するデスクワーク中に意識すべき習慣を身につけることで、あなたは健康的な心身が手にはります。それどころか、集中力や疲れない脳みそにもなっていくので、最高の状態が手に入るようになります。実際僕も、3大習慣を身につけることで見違えるほどパフォーマンスが変わりました。調子が上がらないデスクワーカーは、ぜひ参考にしましょう。

① こまめに立つ



人は立ち・歩き・動くことで全身に血液がめぐり、酸素や栄養を行き渡らせます。大きな筋肉は下半身に集中しているため、「座りっぱなしで下半身が動かない」ことにより、血行不良を引き起こしてしまうのです。

そのため、デスクワーク中は「こまめに立ち歩くこと」が大切です。仕事以外でも、家で座ってテレビやスマホを見ている時間が長い人は要注意。

「理想は 30 分に 1 回・少なくとも 1 時間に 1 回のペースで立ち上がる」

これが大切です。

仕事中は 30 分～1 時間ごとにスマートフォンや携帯のアラームをセットし、立つタイミングをつかんだりするのがおすすめ。

カフェなどで長時間座っている人をよく見かけますが、こまめにトイレ休憩などを挟むだけでも集中力の質が段違いです。

仕事なら、書類の整理や電話、コーヒー休憩などあえて立ち上がることを意識しましょう。

② 水分補給



人間の身体の約 60%は水分でできており体重の約 2%水分が失われただけでも、のどの渇きや食欲減退などの不快感が出てきます。

この時点で集中力や記憶力が低下していると考えられます。水分を取らないと肩こりやむくみ、集中力の低下が起きます。

水分補給をすると脳が活性化するということを示す研究調査もあります。デスクワーク中はのどの渇きを感じる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。

たいていの人は、清涼飲料水やコーヒーなどで水分補給をごまかしで摂っていますが、最も最適な水分補給はなんといっても「水」です。自然のものを摂り入れ

るのが、体にとっては一番良いです。

1.5~2.0L は「水やコーヒーなどの飲料」として摂取することが大切です。

③ 姿勢を正す



座る姿勢というのは腰に負担がかかります。立っているときに腰にかかる負担を 100% とすると、座った姿勢では 140%、前のめり姿勢では 185% の負担がかかると言われています。

また、デスクワーク中は頭や両腕を支えている肩甲骨まわりの筋肉が緊張し、血流が滞ることで首や肩

こりにもなりやすいです。デスクワークで長時間同じ姿勢を続けていると、肩甲骨まわりの筋肉が緊張します。

肩こりと同様に、顎や顔を突き出した姿勢では顔とモニターの距離が近くなるため、眼精疲労が起こりやすくなります。顔とモニターは50～70cm程度離すようにしましょう。

【デスクワーク時の正しい姿勢】



こちらの姿勢を意識するだけでも、身体の疲労が本当に軽減していきます。

「姿勢が崩れてきたな」と感じたら、こちらの画像を見て良い姿勢を習慣にするようにしましょう。

参考文献

<https://www.okamura.co.jp/ergonomics/posture/>

https://www.irischitose.co.jp/blog/column/deskwork_posture/