



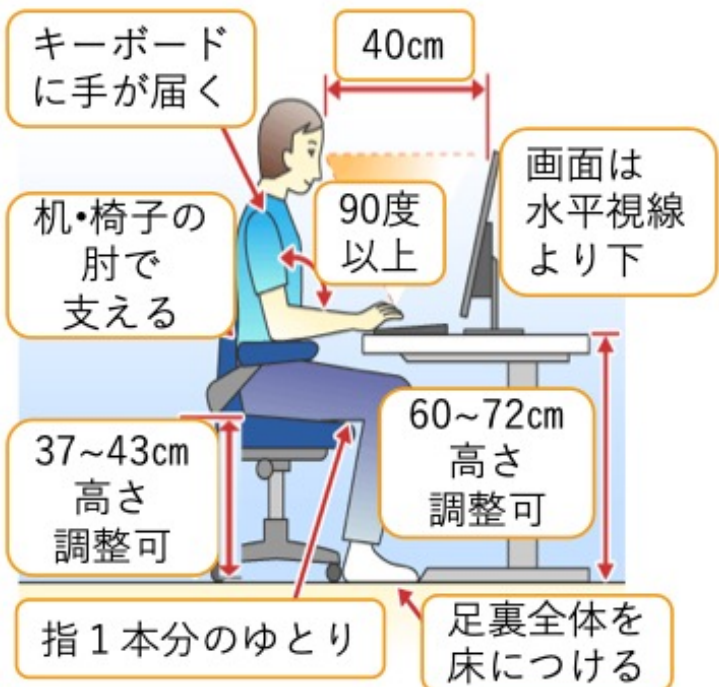
# テレワーク中の姿勢を改善しよう!

- VDT作業・デスクワーク
  - 偏った姿勢や緊張した状態
  - 肩こり、腰痛



在宅勤務始めてから体が痛いなあ...

## ■ パソコン作業中の正しい姿勢



### ★クッションで工夫!

- ダイニングチェアには前傾のクッション



- ローテーブルで床座りには厚めのクッション  
\*PCの下に雑誌を敷くと視線が高くなりGOOD!!



## ■ スキマ時間に姿勢改善ストレッチ!

**1** イスに浅く座り、片手を首の後ろに回し肘を上げます。



**2** もう一方の手は、反対側に回して腿の上のあたりへ。上げた方の手の肘を目で追いながら、みぞおちあたりを中心としてからだを回旋させます。

**2** では息を吸いお腹をへこませて、次の**3**では息を吐きお腹をへこませて行います(ともにドローイン\*)。



**3** 同じく肘を目で追いながら、**2**と逆側からだを回旋させます。お腹の前側の腹斜筋や腹直筋を収縮させることで、回した方と逆側の背中の筋肉が伸ばされます。



参考:Exgel  
FMVサポート-富士通  
引用:健康保険組合連合会