



テレワーク中の姿勢を改善しよう！

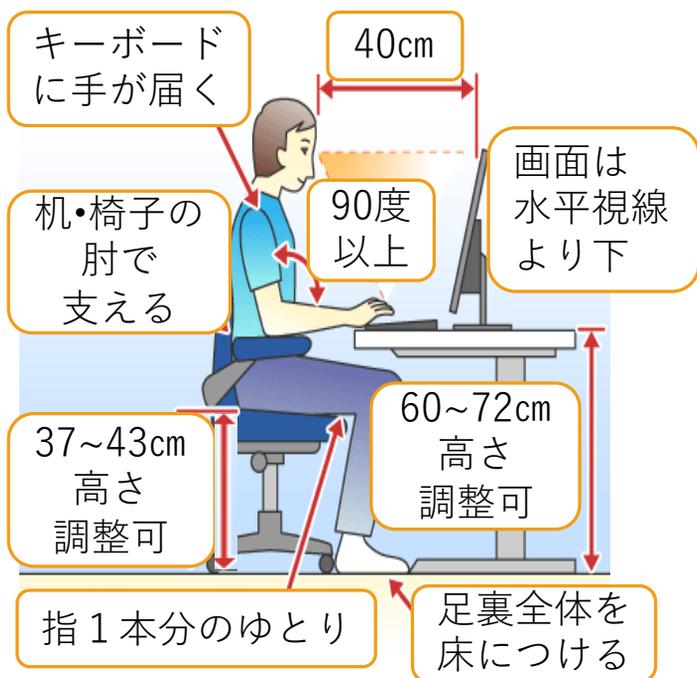
■VDT作業・デスクワーク

- 偏った姿勢や緊張した状態
- 肩こり、腰痛



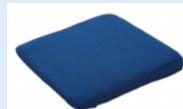
在宅勤務始めてから体が痛いなあ...

■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。

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。



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*)。



参考:Exgel
FMVサポート -富士通
引用:健康保険組合連合会