

からだ整えていますか？

# 「立つ」を支える

●監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝



山村昌代  
本会健康運動指導士

健康  
運動指導士  
コラム

## 以

前※、「座り過ぎのリスク」というテーマで、健康のために立つことを推奨しましたが、実は立つことにもリスクがあります。今回は「立つ」ことにスポットを当て、リスク軽減の対策をご紹介します。

人が「立っている」場面、立ち仕事の職場・職業というと、皆さんは何を思い浮かべますか？ 通勤中の電車内、医療・介護現場や製造現場、はたまた警備員や美容師などでしょうか。

立って作業を行うことのメリットとしては、座っている時より作業範囲が

広がる点や次の動作への移行がスムーズな点があげられます。オフィス現場では、立っている時の方が集中力が高まるといったことから、打ち合わせや会議などをあえて立った状態で行う会社も増えてきています。では、立つことのデメリットはというと、座り姿勢に比べて重心の位置が高くなる分、バランスを保つ必要があることです。立ち姿勢を保つためにエネルギーを使い、下肢の筋負担も伴うため、全身の疲労感が高くなる傾向があるといえます。

そこで、立ち姿勢の負担を減らすための対策を3つあげます。1つ目は、立ち作業用の椅子やマット、足載せ台などの活用です。例えば立ち作業用の椅子は、腰かけて使う椅子とは異なり、寄りかかるような「立ち座りの姿勢」がとれるため、下肢の負担を軽減できます。2つ目は、安定した立ち姿勢を保つよう心がけること。両足を軽く開き、片側の足をやや斜め前にする姿勢——体育の授業で習ったいわゆる「休めの姿勢」はバランスもとりにやすく、疲労の蓄積を抑えることにつながります。3つ目は、動作・作業に適した筋肉をつけ、それを維持するための適度なトレーニングを行うことです。今回は簡単なエクササイズとして以下の2つをご紹介します。

最後に：エクササイズに加え、からだをしっかりと休めることもお忘れなく。

※2018年創刊号(No.1)

## 足首ストレッチ

- 1 片足を1歩前に出す
- 2 前に出した足のつま先を上げて下ろす（左右各10回）  
\*つま先をしっかり上げることを意識する



## ワンレッグバランス

- 1 軽く膝を曲げたまま片足立ちになる
- 2 前後左右に体重移動を行いながらバランスを保つ（4方向各10回）終わったら反対の足も

