保健師コラム

（2025 年　如月号）

はいたい！産業保健専門職（保健師）の千葉です。
まだまだ寒いですが、立春を迎えると春のはじまり。桜もチラホラ咲いてきましたね。沖縄北部では白く可憐な梅の花も咲いているそうです。春の花が咲くと、嬉しくなって気持ちもウキウキしてきます。

さて、私は岩手県出身の雪国で育ちましたが、沖縄に住むようになって 10 年以上たち、沖縄の冬が寒くて仕方なくなってきました。保健師として、「健康的な生活を！適度な運動も大切です」などと言っていますが、こんな寒い時期は「健康のために運動をしなきゃ」と思っても「それ、面倒だな・・・」という気持ち、とてもよく分かります。そして、2 月は日照時間が短いせいか、ここだけの話し何となくやる気も起きないことが多いですよね・・・。

でも、ちょっとした心がけで体調もぐっと楽になって、仕事のパフォーマンスも上がってくるなら試してみたいと思いませんか？私と同じように寒いのが苦手で運動がちょっと面倒だと感じる方々へ、職場で出来る簡単な方法を一緒に試してみましょう！

デスクワークで椅子に座っている姿勢が多い方は、普段から時々立ち上がることを意識します！
その立ち上がるときに、ほんの少しの心がけでぐっと運動効果が上がりますよ。

「椅子からの立ち上がりスクワット 」 ■効果：下半身の筋力向上

椅子から立ち上がるとき、どこにも捕まらず反動をつけずにゆっくりと立ち上がるだけ。椅子に座るとき、ゆっくりと腰を落としながらスクワットのような動きで座るだけです。座るとき立つときは、それぞれ息を吐きながら行うと Good です。これは、1 日の中で何回もおこなう動作なので、いつの間にか下半身の筋力アップにつながります。

「つま先たちキープ」　■効果：むくみ解消、ふくらはぎの筋力 UP

コピーを待っている間、エレベーターを待っている時間など、ほんの少しの待ち時間を活用して、つま先立ちキープ 3 秒！ゆっくりと戻して、出来たら 10 回ほどチャレンジしてみましょう。

最後に、いつでもどこでも出来る呼吸法も忘れずに！丁寧に行うと腹筋にも効果ありです。

「ゆっくり深呼吸」 ■効果：ストレス軽減・リラックス効果、お腹周りの筋肉を刺激して引き締める

鼻から息を吸って、いつもよりもゆっくりと長く息を吐きます。鼻から吐くのが理想ですが、鼻呼吸が苦手な方は、口から細く長く吐いてみましょう。お腹に力を入れてしっかりと最後まで吐ききると、自然に鼻から空気が入ってきます。いつでも、どこでも気づいたときにゆっくり深呼吸でリラックスしていきましょう。

（沖縄産業保健総合支援センター　産業保健専門職　千葉　千尋）