



デスクワークに疲れたら休憩時間に軽い運動を！

適度な運動が心身の健康増進に役立つことは最近ではよく知られています。しかし、仕事のノルマや複雑な人間関係にさらされる勤労者のメンタルヘルスに運動が有効かどうかはよくわかっていません。

そこで当事業団では、ストレスや肩こりの緩和を狙いとした勤労者向けの軽運動プログラムを考案し、その効果を調べました。実験の結果、プログラムを行うことでストレス（唾液中のIgA ※1）が緩和され、首・肩の痛みも減りました（グラフ参照）。

本プログラムは、オフィスで手軽に実施できる動作や様式で構成し、所要時間は5～10分間です。昼休みや休憩時間に実践して仕事のストレス解消に取り組んでみてはいかがでしょうか。

※1：IgAはストレスにさらされると分泌量が減少します。

【出典】体力研究114号（2016年）

