

職場の健康づくりでオフィスの常識が変わる？

スタンディングワークを取り入れるオフィスが増えています

* オフィスワーカーの重点課題は「座りすぎ対策」

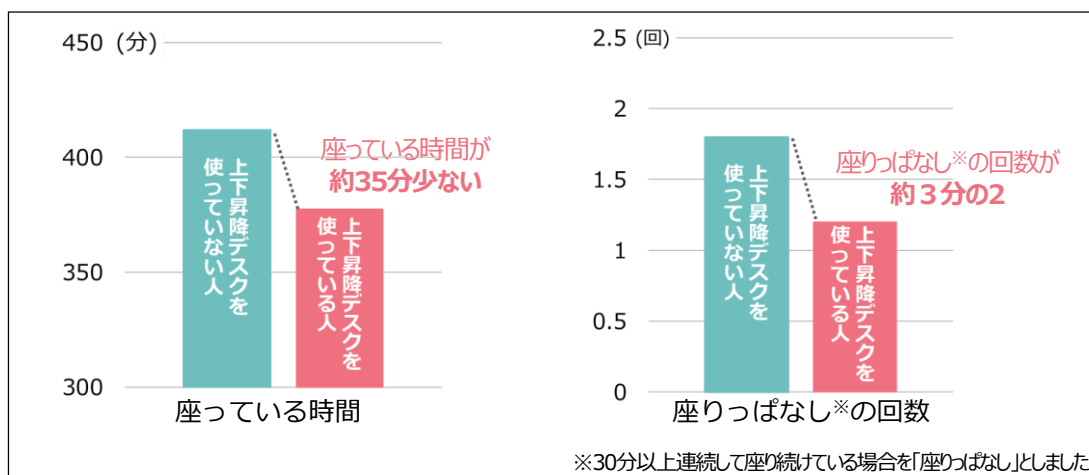
1日の大半を座って過ごす「座りすぎ」は現代の新しい健康リスクと言われています。職場でできる座りすぎ対策として、立って仕事する時間を増やして「座っている時間を短くする」という方法と、30分～1時間に1回は立ち上がって「座りすぎをブレイク（中断）する」という方法があります。

今回は、座っている時間を短くするための代表的な方法である「上下昇降デスク」を見てみましょう。上下昇降デスクを使うと、その時々の作業内容や気分、体調に応じて、立ったり座ったりと姿勢を変えながら仕事に取り組むことができます。これまで欧米諸国で普及が進んでいましたが、近年では日本でもこのデスクを導入する企業や自治体、学校などが増えています。

* 上下昇降デスクを使うと「座りすぎ」はどれくらい違う？

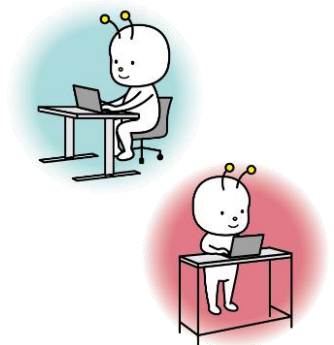
上下昇降デスクによる座りすぎ対策の効果を知るために、私たちは都内の企業で活動量計を使った座りすぎ評価を行いました。その結果、上下昇降デスクを使っている人は、使っていない人と比べて座っている時間が短いことが確認されました。さらに、座りっぱなしの回数が少ない様子もみられ、「座りすぎブレイク（中断）」の役割もあることが分かりました。このように立ち上がる場面が増えると、オフィスの活気が増したり、コミュニケーションが盛んになったりという効果も期待できるかもしれませんね。

数年前までは、立ってデスクワークをするということは想像もしていませんでした。座りすぎ対策や健康づくりの取り組みによってオフィスの常識が変わっていくことを実感しています。



【出典】 Jindoら, Bulletin of the Physical Fitness Research Institute (2019)

図1 上下昇降デスクの使用の有無による座っている時間・座りっぱなしの回数の違い



公益財団法人 明治安田厚生事業団
体力医学研究所 研究員

神藤隆志 博士 (体育科学)

- 専門分野
中高年齢健康運動論、発育発達学
- 主な研究テーマ
勤労者の身体活動・運動促進



公益財団法人 明治安田厚生事業団
Meiji Yasuda Life Foundation of Health and Welfare

発行日 2019年8月19日
発行 公益財団法人 明治安田厚生事業団
〒160-0023 東京都新宿区西新宿1-8-3小田急明治安田生命ビル9階
電話 (03)3349-2828 URL <http://www.my-zaidan.or.jp/>