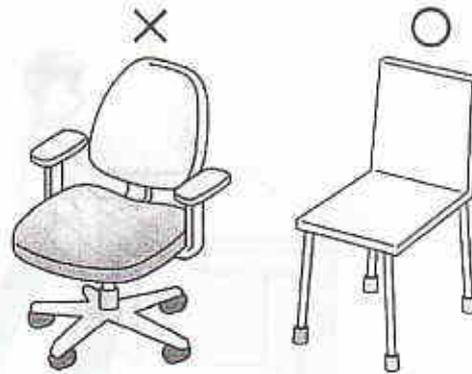


参考3 「事務作業スペースでのストレッチング」(例)

事務作業スペースでのストレッチング

事務作業を行う事務所には、机、ロッカー、椅子などがあります。それらをストレッチングの補助道具として利用します。なお、最近ではキャスター付きの椅子や腰を下ろす部分が回転する椅子が多く利用されていますが、これらの椅子は転倒の危険がありますので、利用を控えましょう。



なお、実施する際は、“KY（危険予知）”を行い、安全であることを確認しましょう。

a. 事務機材を利用した大腿前面（太ももの前側）のストレッチング



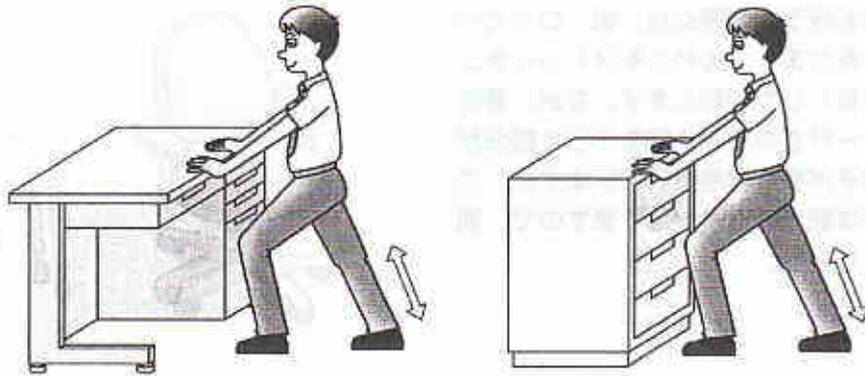
20～30 秒間姿勢を維持し、左右それぞれ 1～3 回伸ばします

b. 椅子を利用した大腿前面（太ももの前側）、臀部（お尻）のストレッチング



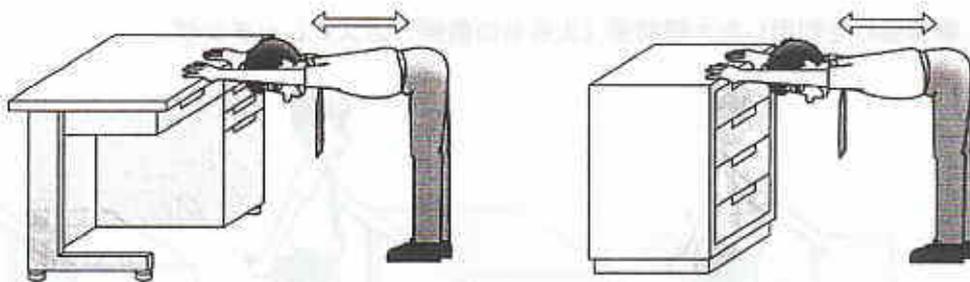
20～30 秒間姿勢を維持し、左右それぞれ 1～3 回伸ばします

c. 事務機材を利用した下腿後面（ふくらはぎ）のストレッチ



20～30 秒間姿勢を維持し、左右それぞれ 1～3 回伸ばします

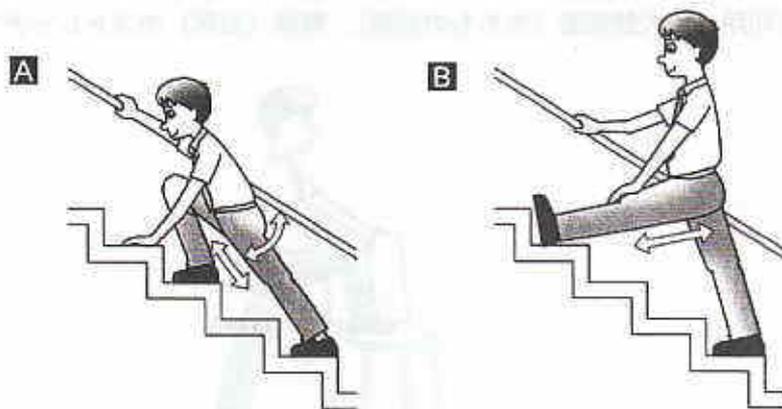
d. 事務機材を利用した上半身のストレッチ



20～30 秒間姿勢を維持し、1～3 回伸ばします

e. 階段を利用したストレッチ

- A**: 大腿前面（太もも前側）、臀部（お尻）のストレッチ
- B**: 大腿後面（太もも後ろ側）のストレッチ



20～30 秒間姿勢を維持し、左右それぞれ 1～3 回伸ばします