

心と身体を鍛え、 いつまでも安全運転

安全運転で、ドライバー人生を少しでも長く続けてもらうために、心や身体の鍛え方を紹介していきます。

● 健康リスクを下げる新習慣「30分に1回は立ち上がろう！」 ●

長時間の座りすぎは死亡リスクを高めることが報告されています。しかし、30分ごとに座りっぱなしの状態を一度中断して身体を動かすことで、リスクを低下させることが可能です。仕事のすきま時間にできる工夫や簡単な体操で少しでも身体を動かすことにより、健康への良い影響が期待できます。

①



さあ、30分に1回のブレイクを習慣化!

● オフィスワーカーの方は、こまめに歩いて移動

① 用事は歩いて済ませる

コピー機への移動や他部署への連絡など、短い距離でも歩いたり、階段を利用したりする機会を作りましょう。

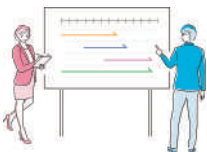
② 立ち机や立ち会議の活用

可能であればスタンディングデスク(立ち机)や立ち会議を導入し、座る時間そのものを減らしましょう。

③ デスクでこまめに体操

30分ごとに立ち上がったたり、デスクワークの合間に座ったまま背伸びをしたりするなど、簡単な体操を取り入れましょう。

②



③



● ドライバーの方は、車外に出て大きく背伸び

休憩時や荷待ちの際は、意識して運転席から立ち上がり、車外に出て全身を大きく伸ばしましょう。

簡単な体操の習慣化で健康リスクを回避

運送業界は、運転業務や事務作業など長時間の「座りっぱなし(座位行動)」が多くなる環境です。長時間の座位行動は健康に深刻な影響を及ぼし、死亡リスクを増加させることも。さらに糖尿病や、腰痛・肩こりといった運動器障害のリスクを高め、労働生産性にも悪影響を及ぼしかねません。

しかし、30分ごとに座りっぱなしを中断して身体を動かす

ことで、これらのリスクを低下させることができます。今日より1日10分多く身体を動かすだけで、生活習慣病の発症や死亡リスクが約3%低下するといわれており、そこにスクワットなどの筋トレを加えるとさらに効果的です。日々の業務のすきま時間に、こまめに動く新習慣を始めましょう。