

協会けんぽ 愛知支部



Good Job♪ //

グッJOB体操

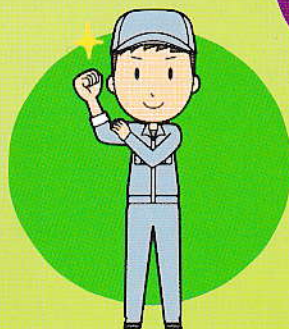
職種ごとに効果的な運動をご紹介

疲れがたまった **運転手さんへ**

長時間
座りっぱなしの **事務職さんへ**

立ちっぱなしの **作業員さんへ**

腰や膝に
不安を感じる **介護職さんへ**



お仕事の休憩時間や
ちょっとした合間にできる!

お役立ち **100kcal** 早見表付き

監修

名古屋大学大学院 医学系研究科
国際保健医療学 公衆衛生学教室

平川仁尚 講師

体操指導

ロコモセラピー 代表

小笠原陽子 健康運動指導士



● DVD

グッJOB体操

医学生たちが考案

三世代交流ダンス



全国健康保険協会 愛知支部

協会けんぽ



社会人は仕事や私生活でストレスを抱えることも多く、忙しい生活の中で運動する機会が減り、運動不足になりがちです。慢性的な運動不足は、体力や筋力の低下だけでなく、生活習慣病の要因にもなります。

このグッJOB体操は、職業に応じた運動方法により、筋力アップのほか、肩こりや腰痛、血行不良などを予防・改善する運動です。職場での休み時間や休憩などを利用して、無理なく簡単に行うことができます。

運動不足の解消には、少しの運動を積み重ね、習慣づけることが大切になってきます。グッJOB体操で健康なからだを維持しましょう。

監修者プロフィール

平川仁尚 (ひらかわ よしひさ)

1998年 名古屋大学卒業

2005年 名古屋大学大学院を修了 医学博士

2008年より名古屋大学医学部附属病院卒後臨床研修・
キャリア形成支援センター副センター長(特任助教)

2014年12月より名古屋大学大学院医学系研究科国際保健医療学・公衆衛生学教室 講師

専門 公衆衛生学、内科学一般、老年医学、医学教育学

名古屋大学医学部附属病院を始め、地域の病院で勤務する傍ら、名古屋大学医学部で公衆衛生学、老年医学を中心に精力的に研究活動を行っており、学会発表・著書多数あり。
また、国内外で、生活習慣病の健康教育プログラムの開発と普及に取り組んでいる。

体操指導者プロフィール

小笠原陽子 (おがさわら ようこ)

自身の膝の痛みをきっかけに学びを深め、愛知医科大学運動療育センターにて10年勤務。

以後、整形外科医に師事する。

対処療法では痛みの根本的な解決にならないと、骨格や因子に加え、カラダの使い方やクセ、加齢による筋力や可動域の低下等に原因があることに着目。心に寄り添い、個々の状態に応じたプログラムで、健康な身体づくりを指導している。

特定保健指導・介護予防事業の講師(集団教室・個人指導)

行政・企業等のオリジナル体操監修。

メディア出演等、愛知県を中心に幅広く活動中。

DVD「グッJOB体操」の内容を詳しくご紹介しています。

職種別に効果的な運動を紹介しています。



写真と図解で丁寧に解説。運動のやり方やその効果について紹介しています。

注意事項

1. 運動を行うときは、安全なところで行ってください。車内で行う際は、車を安全な場所に停車して運転中には絶対に行わないでください。
 2. 決して無理をせず、体調が悪いときは行わないでください。
 3. 整形外科的疾患をお持ちで、医師から運動の制限の指示がある場合等は主治医にご相談ください。
- なお、運動中に事故やケガ、器物破損等が生じた場合、制作関係者は一切の責任を負いかねますのでご了承願います。

INDEX

3 疲れがたまってきた運転手さんへ

1. 車内のできる ほくし
2. 車内のできる 肩こり予防
3. 車内のできる 血行促進
4. 縁石ストレッチ
5. 縁石有酸素運動
6. ガードレールストレッチ

5 長時間座りっぱなしの事務職さんへ

1. 正しい姿勢
2. こっそり腹筋
3. 血流促進
4. ヒップアップ
5. お尻歩き
6. 上半身のストレッチ
7. 上半身の筋トレ
8. 血流改善

7 立ちっぱなしの作業員さんへ

1. 同じ姿勢の腰痛改善
2. 足裏の筋トレ・ストレッチ
3. 血流改善
4. タオルを使ったストレッチ
5. 手首のストレッチ

9 腰や膝に不安を感じる介護職さんへ

1. 腰・背中ストレッチ
2. 腹筋で腰痛予防
3. リフレッシュ腰回り
4. 膝痛予防

お役立ち 100kcal 早見表

11 食物摂取100kcal

13 運動消費100kcal

Good Job!! グッJOB体操

医学生たちが考案
三世代交流ダンス



疲れがたまった運転手さんへ

注意 運転中や信号待ちでは行わないでください!



ネットに入れた
テニスボール2個

1 車内のできる ほぐし

背中・腰・首・肩のコリをほぐして
いきます。テニスボールを体に
押し当て、少しずつ体勢を変えな
がら行いましょう。

🕒 各部位10回程度

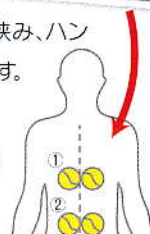


①背中

テニスボールを座席と背中
の間に挟み、ハン
ドルを持ちながら背中を押しつけます。

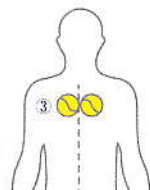
②腰

腰にテニスボールを当て、おなかを
へこめるように腰を押しつけます。



③首・肩

背中の上部にテニスボ
ールを当て、手を前に伸ば
しながら押しつけます。



次に手を頭の後ろに組んで体をまるくし
たり、胸をそるようにして押しつけます。

2 車内のできる 肩こり予防

血流を良くするように、軽い筋トレ
を行い、肩こりを予防します。

🕒 各方向3秒、10回程度

ハンドルを色々な方向
から両手で押して、肩
周りを鍛えましょう。



3 車内のできる 血行促進

運転中あまり使わない下半身に刺激を与え、血行を促します。ふくらはぎの
血流ポンプの動きを促したり、テニスボールを膝裏・そけい部に挟んで、
ストレッチをしましょう。



🕒 足首上下10回・まわす左右2回程度

①ふくらはぎ

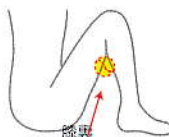
ふくらはぎを下から上にさすり、足首を
上下に動かしたり、回したりして血行の
流れを促します。



🕒 足首上下10回程度

②膝裏

膝裏にテニスボールを
挟みながら膝を抱きか
かえ、腰・背中を伸ばし、
足首を上下に動します。



🕒 10秒キープ、2回程度

③そけい部

そけい部にテニスボ
ールを挟みながら膝を抱え、
そけい部を刺激します。



～パーキングで行う血流改善ストレッチとちょいトレ～

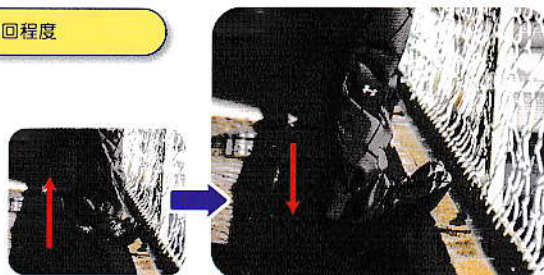
4 縁石ストレッチ

カカト・ふくらはぎの筋肉を動かし、全身の血流を改善します。

❗ 周囲の安全を確認して行ってください。

🕒 上下各3秒キープ、10回程度

縁石につま先立ちになり、カカトを上げ下げします。ふくらはぎの筋肉をしっかり動かしましょう。



5 縁石有酸素運動

有酸素運動を行って、全身に血液を巡らせます。

❗ 周囲の安全を確認して行ってください。

🕒 2～3分程度

腕をしっかり振って踏み台昇降をします。仕事の合間に時間を見つけてトライしましょう。



6 ガードレールストレッチ

股関節・脇腹・腿裏・腰を伸ばして、血流を促します。ガードレールや柵などを上手く利用して、伸びるのを感じながら、反復して行いましょう。

❗ 使用するガードレールなどの安全を確認のうえ行ってください。



🕒 10回程度

① 股関節

両手でガードレールを持ち、片足を掛けて股関節を刺激しながら、反動を付けるように膝の曲げ伸ばしをします。



🕒 ゆっくり5～10秒キープ、2回程度

② 脇腹

ガードレールに片手をあてて、反対側の脇腹をゆっくりと伸ばします。



🕒 2～3回程度

③ 腿裏・腰

ガードレールを両手で持ち、両足をかけたら腕を伸ばして腰を徐々に後ろに引いていき、ゆっくり体を反るよう伸ばします。



長時間座りっぱなしの事務職さんへ

1 正しい姿勢

骨盤の位置をまっすぐ保つことで、脂肪燃焼効果を高める基本姿勢です。

🕒 気づいた時に1~2分程度

頭を上引き上げ、軽くお腹に力を入れて骨盤を立てて背筋を伸ばし、肩の力を抜きながら、胸をゆっくりと引き上げましょう。



2 こっそり腹筋

座ったままでできる腹筋運動です。

🕒 20秒キープ、2~3回程度

基本姿勢を保ち、左右の脚を内側に押し当て、下腹部に力を入れます。両足を床から少し浮かせてそのままキープします。



3 血流促進

足首を回し、ふくらはぎの筋肉を刺激して血流を促します。

🕒 軽く10回程度
足首上下10回・まわす左右2回程度

脚を組み、ふくらはぎを下の脚にギュッとギュッと押し当て、筋肉を刺激していきます。次に、足首を軽く上下に動かしたり、回したりしてふくらはぎのポンプを活躍させましょう。



4 ヒップアップ

基本姿勢を保ち、お尻に力を入れてお尻の筋肉を鍛えます。

🕒 力を入れて10秒キープ、3~5回程度

イスから持ち上がるようなイメージでお尻と下腹部に力を入れましょう。

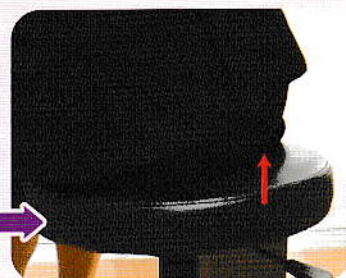


5 お尻歩き

前や後ろに坐骨で踏み動いて、美しくびれを目指しましょう。

🕒 ゆっくり10回程度、1~2セット

イスの上をお尻で歩くように動かしましょう。片方のお尻で反対のお尻を持ち上げる動作を交互に行います。回るイスの場合は左右のお尻をあげるだけでも、効果が得られます。



～正しい姿勢のこっそりトレーニングとデスクストレッチ～

6 上半身のストレッチ

机やテーブルを利用して、脇・腰を伸ばし、姿勢を改善します。

🕒 10秒キープ、2～3回程度

テーブルに手をのせ腕をまっすぐ伸ばし、腰を後ろに引きます。脇を伸ばす感で行いましょう。猫背の改善にも効果的です。



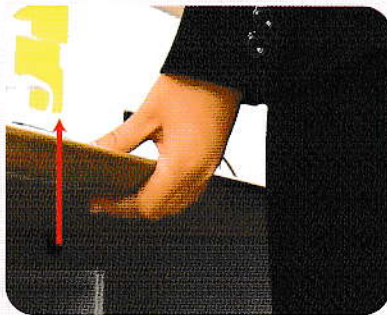
7 上半身の筋トレ

机やテーブルを持ち上げるように力を入れ、背中周りの筋肉を鍛えます。

❗ テーブルの上に物がある場合は、注意して行ってください。

🕒 10秒キープ、2～3回程度

テーブルの下に手を掛け、お腹に力を入れ、持ち上げるように力を入れます。軽く胸を張り、背中がまっすぐ、反らせすぎないように気をつけましょう。

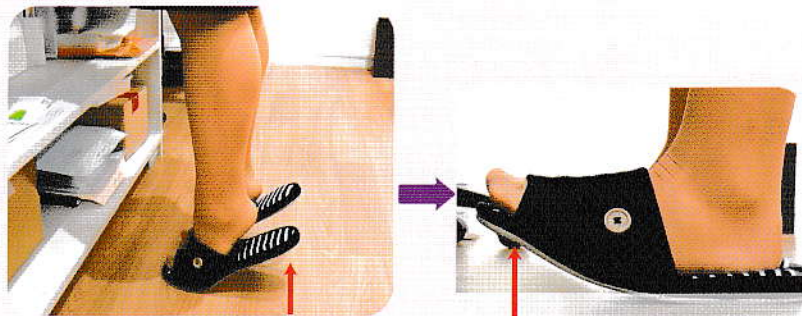


8 血流改善

ふくらはぎのポンプを動かし、血流を改善します。

🕒 10回程度

コピーの最中など立ち仕事の時に、つま先立ちやカカト立ちをします。体の中心を意識して、カカト立ちの時にはお尻が後ろにひっぱられない様に注意してください。





立ちっぱなしの作業員さんへ

1 同じ姿勢の腰痛改善

下半身のストレッチを行うことで、腰痛を改善します。



🕒 10回程度、1~2セット

①脚

両手で壁を押しながら、片方の脚は前に、反対は後ろに伸ばして壁を押し付けるようなイメージで、後ろの脚を伸ばしていきます。



🕒 10~20秒キープ、1~2回程度

②腰

太腿を胸の前に抱きかかえ、腰を丸くして腰の後ろの筋肉を伸ばします。



🕒 10~20秒キープ、1~2回程度

③太腿

膝を後ろに曲げ、足のつま先を持ち、太腿の前を伸ばします。手がとどかない方は、タオルをつま先にあて、後ろに引き寄せます。腰が反らないように注意しましょう。



2 足裏の筋トレ・ストレッチ

足裏の筋トレ・ストレッチを行うことで、立ち仕事に強い足を作ります。



🕒 ゆっくり2~3回程度

①土踏まず

つま先から土踏まずまでをタオルの上に置き、足指でタオルをつまみ、土踏まずの中へたぐり寄せていきます。



🕒 10回程度

②アーチ

まるめたタオルを足でつまんで、足首を返すようにタオルを左右に動かします。



🕒 10秒キープ、2回程度

③足の甲

足の甲をコブシのところまで曲げるイメージで、足首が曲がった方向にいかないように、まっすぐ下に押し付けて足裏、足の甲を柔らかくしていきます。

🚫 体重を掛けすぎないよう、壁などにつかまりながら行いましょう。

～その場でできるタオルを使った部位別ストレッチ～

3 血流改善

ふくらはぎを動かし、全身の血流を改善します。

🕒 10回程度

足の指でしっかり床を押し、つま先立ちをします。カカトが開いたり、浮き足にならないように注意しましょう。



4 タオルを使ったストレッチ

タオルを左右に引っ張りながら、背中、肩、脇を伸ばします。

🕒 5回程度

①上下

腕をゆっくり上下させます。上げた時は胸を張るようにしましょう。



🕒 10回程度

②横

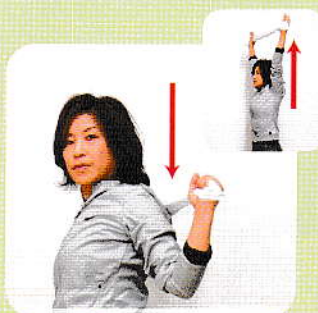
左右に倒して脇腹をゆっくり伸ばします。



🕒 5回程度

③前上下

胸の前でゆっくり上下させます。



🕒 5回程度

④後上下

肩甲骨を寄せず背中をひろげるイメージで、背中の後ろでゆっくり上下させます。



🕒 5回程度

⑤後斜め

後ろでタオルを手首に巻きつけ、肘を伸ばしてゆっくり腕を後斜め上に上げます。

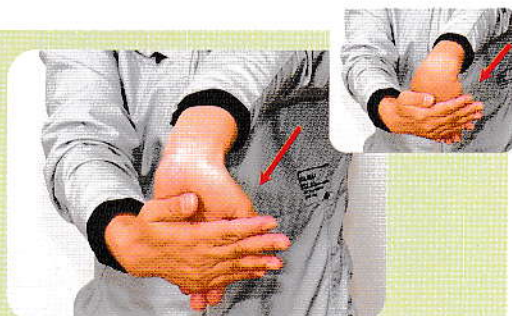
❗ 肩の痛い方は無理のないよう、上げる角度を調節しましょう。

5 手首のストレッチ

手首を柔らかくすることで腱鞘炎の予防になります。

🕒 10秒キープ、1～2回程度

手のひらを上にし、指先を下に向けながら反対の手でゆっくり押し付けながら前に押し出していきます。次に手の甲を上にし、手首を曲げて同じように伸ばします。





腰や膝に不安を感じる介護職さんへ

1 腰・背中のストレッチ

イスを使って、腰・背中の張りを解消します。



背中を丸く

🕒 10~20秒キープ
1~2回程度

①腰

太腿を抱え、腰を丸くします。腰の後ろの筋肉を伸ばします。



背中を伸ばす

🕒 10~20秒キープ
1~2回程度

②背中

足首を招くようにして抱え、背中を伸ばします。



🕒 10~20秒キープ
1~2回程度

③お尻~太腿

股関節、膝を外側に開いて足を組み、股関節から体を前にゆっくり折り曲げていきます。顔は前を向いて背中が丸くならないように注意しましょう。



🕒 10~20秒キープ
1~2回程度

④股

脚を左右に大きく開き、肩を入れるようにして手で腿の内側を押ししていきます。



2 腹筋で腰痛予防

腹筋を鍛えることで、腰痛予防になります。



🕒 20秒キープ、2~3回程度

手を頭の後ろで組み、腰を丸くしておへそを覗き込むようにしながら両足を浮かせた状態をキープします。

❗ 腰の痛い方は片足ずつ行いましょう。



◀さらに▶

レベルアップ 🕒 20秒キープ
2~3回程度

両足を浮かせたまま床につかないように両膝を曲げ伸ばしします。目線は必ずおへそを覗き、腰が反らないように注意しましょう。



両足は浮かせたまま



～腰・背中・膝の痛みにストレッチと軽い筋トレ～

3 リフレッシュ腰回り

腰を色々な方向へ動かして、腰回りをリフレッシュします。

① ゆっくり左右、2～3回程度

あばら骨に手を当てて背筋を伸ばし、脇腹から下をゆっくりと回します。



4 膝痛予防

膝のケアと簡単な筋トレで、膝痛を予防します。

① 上下・左右30秒程度

① 膝のお皿

丸めたバスタオルを膝の下に入れ、足の力を抜きながら膝のお皿を指で上下、左右と色々な方向から優しく動かします。膝痛の原因にもなる膝のお皿の癒着を防ぎます。



丸めたバスタオル

② 20回程度

② 血流改善

丸めたバスタオルを膝の下に入れ、膝を上下に揺るようにバタバタ押し付けて、膝回りの血液の流れを促します。



③ 5秒キープ、5回程度

③ 膝上

足首を招いた状態で、太腿の筋肉に力を入れ、少し浮かすようにして膝の上の筋肉を鍛えます。



④ 各3秒キープ、各3～5回程度

④ 膝回り

イスに座り、脚は外側に、手は内側に押し合うようなイメージで力を加えます。肩に力が入らないようにしましょう。

次に片脚を上にも、両手を下に押し合うように力を加えます。

最後に、両手で膝の下を抱え、脚は下に、腕は上に引っ張り合うように力を加えます。



お役立ち

100kcal 早見表

普段食べているものにどのぐらいのエネルギーがあるのかご存知ですか？
また、体を動かすとどのぐらいのエネルギーが消費されるのかご存知ですか？
生活習慣病につながるメタボを予防する上で体重の自己管理は必須です。
その体重コントロールにこの100kcal早見表が活用できます。
ぜひ健康維持にお役立てください。



食物摂取100kcal

■ごはん(大盛り300g)



1/5杯

■ごはん(多め200g)



1/3杯

■ごはん(普通150g)



2/5杯

■トースト



2/3枚

■コーンフレーク



4/5
カップ

(1カップ200cc)

■フレンチフライ



2/5個

■ラーメン



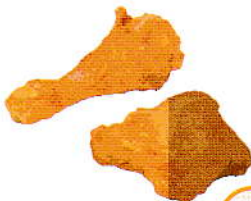
1/5杯

■チャーハン



1/6杯

■フライドチキン



1.5個

■グリルドフィッシュ



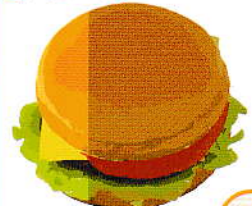
2/3個

■ステーキ



1/7枚

■ハンバーガー



1/4個

■チーズ(スライスチーズ)



1.5枚

■カレーライス



1/8杯

■目玉焼き



1個

■野菜炒め



1/3皿

■コーンスープ



3/5皿

■サラダ(ツナコーン)



2/3P

■バター



大匙1

■マヨネーズ



大匙1

■ヨーグルト



1.3

カップ

(1カップ120g)

■リンゴ



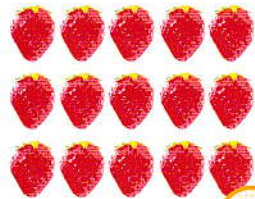
1/2個

■オレンジ



1.5個

■イチゴ



15粒

■アイスティー(コーヒー)



2.7杯

■オレンジジュース



1.2杯

■ビール



0.8杯

■ワイン



グラス

8分目

■アイスクリーム



1/3

カップ

■ポテトチップス



1/5袋

■ケーキ



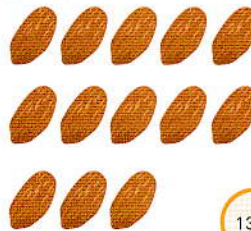
1/3個

■ドーナツ



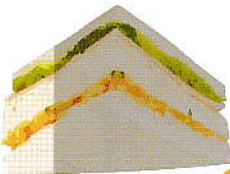
2/5個

■ナッツ



13粒

■サンドイッチ



1/5食

■バナナ



1.3本

■スパゲティー



1/7皿

■牛乳



3/4杯

■ピザ



1/6枚

■クッキー



3枚

■(ツナ・コンビーフ)缶詰



1/2缶

100kcal早見表

運動消費100kcal

体重男性70kg、女性55kgの場合に100キロカロリー消費する運動時間です。

野球  男性17分 女性21分 試合	サッカー  男性8分 女性10分 試合	バスケットボール  男性10分 女性13分 試合	水泳  男性10分 女性13分 クロール
柔道  男性6分 女性8分 試合	太極拳  男性20分 女性26分	山登り  男性12分 女性15分	普通歩行  男性28分 女性36分
速歩  男性22分 女性28分 93m/分	ジョギング  男性12分 女性15分	ジャズダンス  男性17分 女性22分	(ラジオ)体操  男性21分 女性28分
腕立て  男性10分 女性13分	腹筋  男性10分 女性13分	縄跳び  男性8分 女性10分	階段を使う  男性15分 女性19分
自転車に乗る  男性14分 女性17分 16~19km/h	屋内の清掃  男性23分 女性30分	草むしり  男性20分 女性26分	子供と遊ぶ  男性20分 女性26分