



さんぽ保健師コラム

(2021 年 新年号)



はいたい！産業保健専門職（保健師）の千葉です。

皆さま明けましておめでとうございます。

2021 年も沖縄県民の皆さまの心と体の健康づくりのサポートと、誰もが働きがいのある職場づくりのために、沖縄さんぽセンターから情報発信していきたいと思っています。今年もどうぞよろしくお願い致します。

新年が明けて仕事始めを迎えた方も多いと思いますが、長い休みの後はなかなか仕事モードにならないですね。

そんなときに心がけたいのが「働き上手は休憩上手」ということで、適度に休憩をとることです。

仕事の合間に姿勢を変えたり、遠くを眺めたりするなど、仕事の合間にとる「休息」は疲労の回復を助けます。また 2 時間に 10 分程度の「休憩」は集中力の低下を防ぐと言われています。上手に休憩をとることで仕事の生産性もあがるようです！

休憩の時にストレッチも良いですね。

- ① 椅子に座ったままで腰を左右にひねる
- ② 腕を前後に回して肩甲骨をほぐす
- ③ 目の体操・眼球を左右・上下に動かす

ストレッチは緊張をほぐし心身をリラックスさせる効果があります。

休憩を取り入れてリフレッシュしながら、休み明けの心と体を慣らしていきましょう。

※参考資料：「働く人の心のセルフケア」監修＝山本晴義

(沖縄産業保健総合支援センター 産業保健専門職 千葉 千尋)

