

労働生産性を上げるためには

労働生産性とは、「1時間あたりの生産量」または「労働者1人あたりの生産量」のことで、1人の労働者がどれくらいの利益を生み出したかを示しています。

睡眠の重要性

睡眠の質の良さは、労働生産性の高さと関連していることが様々な調査で明らかになっています。

過去の報告では...

寝付きの良さは労働生産性の高さと関連することがわかっています

主観的な睡眠の質や入眠潜時はプレゼンティーズム*に有意な影響を与えた。

Ishibashi Y, et al. Sleep Health, 2020

*プレゼンティーズム

何らかの疾病や症状を抱えながら出勤し、業務遂行能力や生産性が低下している状態

睡眠の質



労働生産性



身体の柔軟性や筋力



今回の調査* では...

フルタイム労働者を対象に睡眠状況と身体機能を調査したところ、身体の柔軟性や筋力が高い人ほど寝付きが良い傾向がありました。

寝付きを良くするためには、
身体の**柔軟性**や**筋力**を上げることが重要 !!

* 厚生労働科学研究費補助金研究(22JA1006)

身体の柔軟性をcheckしましょう

首

肩甲骨

胸椎



股関節と背骨

足首



身体の柔軟性を上げましょう！

首

肩甲骨

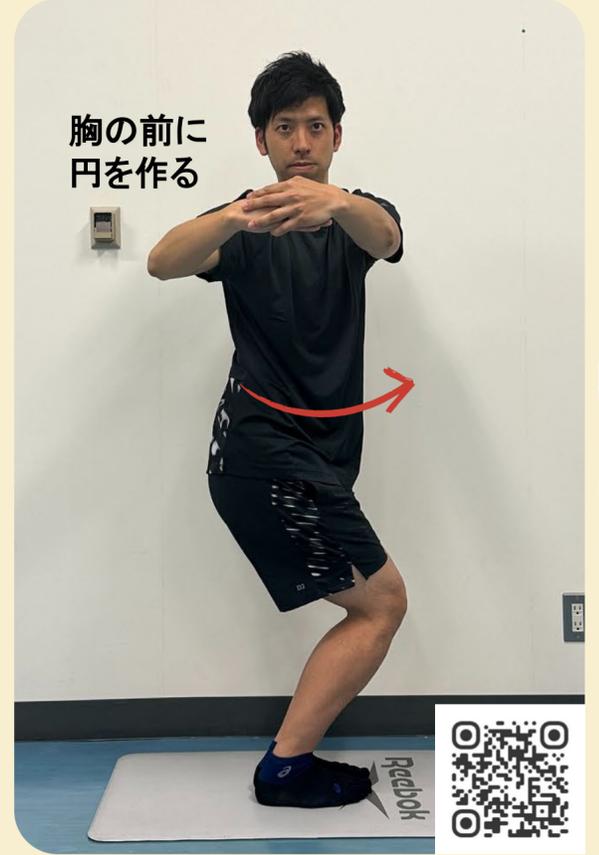
胸椎



腕を抱えた手で耳をつまみ、同側に身体を回してキープ



手の位置を変えずに背中を壁につけたまま腰を降ろす



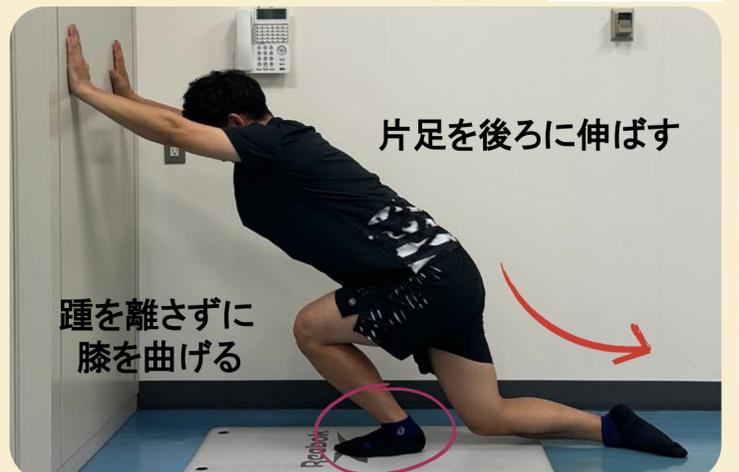
円の形を崩さないように、身体をできるだけ回転させる

股関節と背骨

注意事項！

- ①呼吸を止めない
- ②痛みが出ない範囲で
- ③2日に1回程の頻度で

足首



※腰が反らないように注意



身体の筋力をcheckしましょう

上体

5秒間 keep



3秒間 keep



片手で体を支えながら回旋し
開いた方の手を反対の手と一直線に



体幹部

腕を頭で組んだ状態で
肩甲骨が浮く高さまで上体を起こす

5秒間 keep



※難しい場合には、膝を曲げるか
手を前方に伸ばす



下半身

外くるぶしをもう一方の
膝の上に乗せて足を組む

両手は
胸の前へ



ゆっくりと立ち上がり、また元の位置に戻る



背中を伸ばし
したまま

5秒間 keep

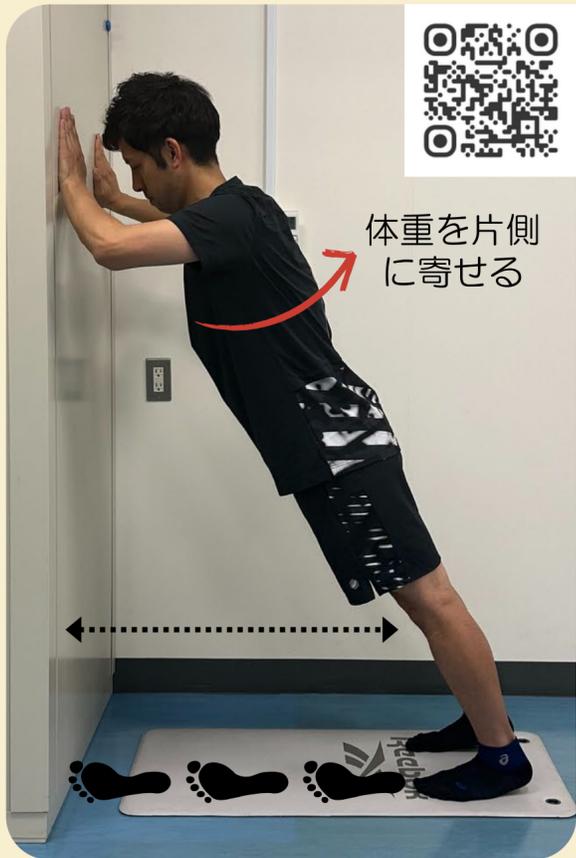


肘と膝をつける



身体の筋力を上げましょう！

上体



腕を曲げて壁に近づき、ゆっくりと元の位置に戻る

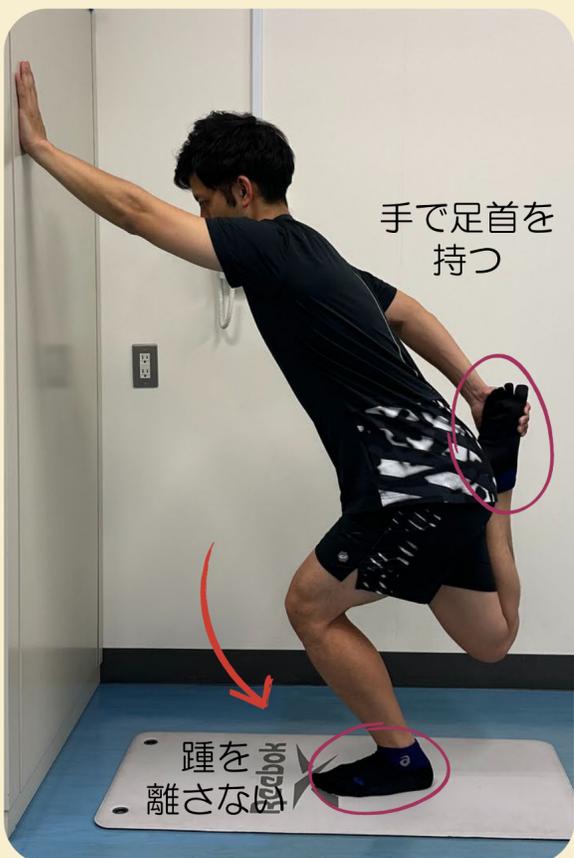
体幹部



反対の脚を45°の位置まで上げ、床が接地する直前まで下げる

下半身

- 注意事項！
- ①呼吸を止めない
 - ②痛みが出ない範囲で
 - ③2日に1回程の頻度で



できるだけ低いところまで腰を落とし、立ち上がる



ゆっくりとできる範囲で腰を落とす

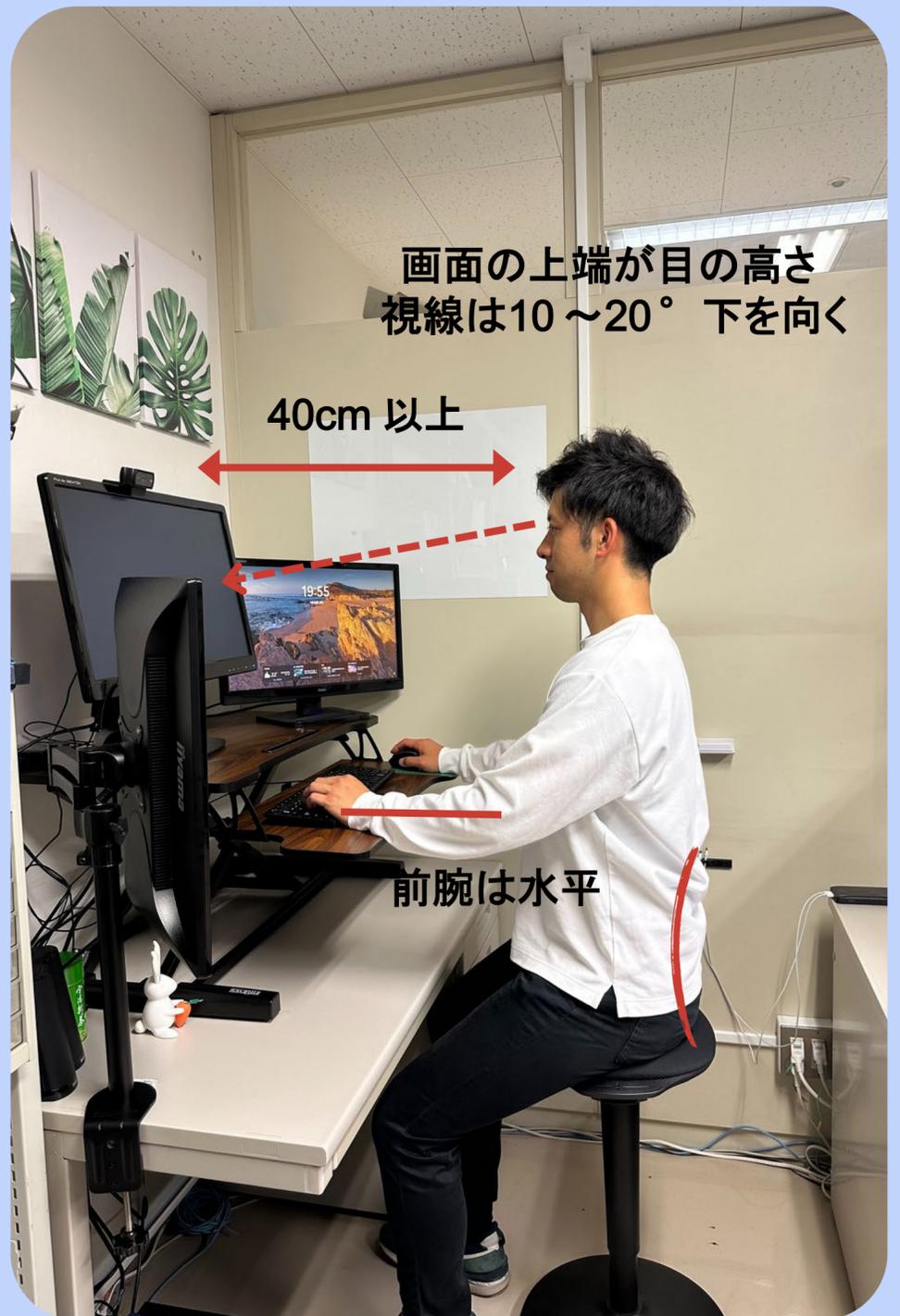
労働環境を整備しましょう

正しい姿勢と環境設定は、集中力や作業効率、健康維持とも関連する重要な要素です

悪い姿勢



良い姿勢



厚生労働省VDT作業ガイドライン
NIOSHガイドライン

過去の報告では...

仕事時の**姿勢**が労働生産性に関連することがわかっています

昇降式のデスクの高さを調整し、座位と立位を自由に切り替えることで、自己評価による仕事のパフォーマンスが有意に上昇した。

Ma J, et al. Int Environ Res Public