

「ブレイクの達人」を目指すネスレ日本の取り組み

岡先生・門間先生ご提案！

オフィスワーカーにオススメの身体活動

- その1 **座りっぱなしの時間が長くなりすぎないようにする**
できる限り「30分に1回」立ち上がるなどカラダを動かす。
1日8時間以上は座りすぎ！
- その2 **1日8000歩以上(または60分以上)歩く**
立って行う家事、自転車などでの移動、階段昇降などの積み重ねでもOK！
- その3 **息が弾み汗をかく程度以上の運動を週60分以上行う**
ラジオ体操や早歩きなどでOK。筋トレを含めてもよい(目安は週2~3回)。

ネスレ社員のブレイクタイムのとり入れ方

コーヒータイムに「ブレイク」を無理なくとる

- 給湯室などにコーヒーを淹れにいく
(デスクから立って歩く)
 - 同僚と立ち話をする
(コミュニケーションもとれる)
 - その場でできるエクササイズをする
(スキマ時間の運動)
- 下半身の筋肉を動かす行動と組み合わせることで、座りすぎを改善して健康リスクを低下させることができる

ブレイクタイムに
おすすめの
エクササイズは
下記リンクへ

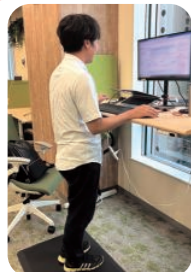


コロナ禍での社内調査を通して、在宅勤務での「座りすぎ」が浮き彫りになり、コーヒーと座りすぎの関係が見えてきました。そこでネスレ日本は、「座りすぎ問題」と「ブレイク」の重要性を伝え、ブレイクのきっかけとして、コーヒーの新たな可能性「コーヒーブレイク」を生活にとり入れることを提案しています。

岡浩一郎教授は、「コーヒーブレイクは、身体面にも精神面においても、理にかなった行動と言えます。ネスレ社員を対象とした共同研究によると、コーヒー飲用の機会が多いほど座りすぎ傾向が少なく、活気度などのストレス指標の改善に貢献する可能性がみられました。また、ブレイク頻度の多さとワークエンゲージメントにも関連がある可能性がみられました。ただの健康ではなく、元気で健康であることが、私が考える重要なポイントです」とコーヒーブレイクについて話します。

社内「ブレイク革命」推進中！

「ブレイクの達人」を目指しています



立てば外の景色も眺めやすくなる
(スタンディングデスク+疲労軽減マットを導入)

立っても仕事ができる
環境づくり



立って社内会議を行う機会をつくる

「ブレイクの達人」を目指して
社員向け
体験型イベント実施



「ブレイク」の機会を増やすことで、座りっぱなしを減らし身体活動の機会を増やす「コツ」などを紹介



コーヒーブレイクやスキマ時間に
実践しやすい「つまさき立ち」などの
筋トレも紹介



運動時に大切な
プロテインの試飲も
ネスレヘルスサイエンス
オーガニックプロテイン
「Orgain(オルゲイン)」
(写真はチョコレートファッジ風味)

ネスレのサイトでは、「座りすぎ問題とブレイク」の詳しい情報を公開しています▶



2024年4月10日開催
プレスセミナーの内容はこちら▶



1日を通じて身体活動を積み上げていく
イメージに変えれば達成しやすい！

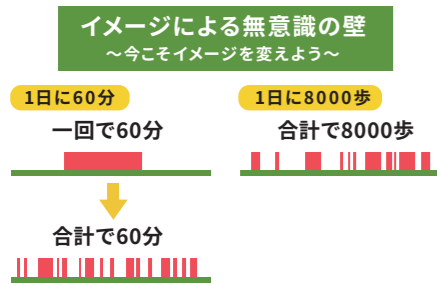


図:4月10日プレスセミナー門間陽樹先生の講演資料より

有酸素性の身体活動の推奨量は前回と変わらず、成人の場合、身体活動を1日60分以上(1日約8000歩以上)に相当とされています。前述のプレスセミナーで新ガイドの注目ポイントを紹介した東北大学大学院の門間陽樹教授は、「1日60分と聞くと、1回で」と考えてしまいがちですが、1日8000歩と聞くと1日を通して積み重ねていく感覚になる人が多いようです。*Every Move Counts(ちょっとした身体活動にも意味がある)という考え方がありますが、1日を通して身体活動を蓄積するイメージでカラダを動かすと、1日60分のハードルが下がると思っています」と助言しました。

推奨は身体活動1日60分以上。1回でなく1日の合計でOK！

ネスレ日本がおすすめする

オフィスワーカーのための

ブレイク革命

健康に悪影響があるとされている「座りすぎ問題」に対して、ネスレ日本株式会社では「ブレイク」の提案をしています。そのさまざまな取り組みについてご紹介します。



知ってる？健康に影響を及ぼす「座りすぎ問題」

日本人は座りすぎ！
運動だけでは
その影響を相殺できない

日本人の多くが1日8時間以上座っています。座りすぎは、首や肩の痛み、腰痛など仕事をしていて誰もが感じる問題とも関連があり、実はこれは国家レベルで年間3兆円規模の経済損失につながる試算されています。加えて、脳卒中、心筋梗塞、がんなどによる要介護や死亡リスクの上昇につながることも分かっています。

2024年4月10日に行われたネスレ日本主催のプレスセミナーで、座りすぎ対策の重要性について

新ガイドで座りすぎを避ける呼びかけ

「今よりも少しでも多くカラダを動かすこと」が大切！

厚生労働省が2024年1月に10年ぶりに改訂した「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2

023」は、「健康づくりのための身体活動基準2013」の改訂版として、身体活動を支援する関係者に向けて策定されました。一般の方向けの「健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)」

「座りすぎは仕事の生産性やワークエンゲージメントの低下とも関係しています。そのため、岡浩一郎教授は「社員の健康を支援していくことが重要です。健康が満たされてこそ！」

座りすぎは仕事の生産性やワークエンゲージメントの低下とも関係しています。そのため、岡浩一郎教授は「社員の健康を支援していくことが重要です。健康が満たされてこそ！」

デスクワーカーの座りすぎ対策が健康経営における一丁目一番地



図:4月10日プレスセミナー岡浩一郎先生の講演資料より

も今後策定される予定です。新ガイドでは、座位行動(座りっぱなし)に対する注意喚起が初めて盛り込まれました。座りすぎを避け、今よりも少しでも多くカラダを動かすことが基本とされています。