

## ◎職場安全宣導

每天只要做健康操幾分鐘，就有助於改善上班族的健康狀況，希望久坐的員工能抽空在自己的座位上做一做職場健康操

### - 職場健康操 工作效率高 -

在就職的歲月裡，有將近三分之一甚至更多的時間是在職場度過，因此維持健康的職場環境，對員工而言除能增進身體健康外，亦能提升工作效率，進而改善工作與家庭的平衡關係；對企業主而言，提供完善的健康與安全計畫，除能激勵員工士氣，增加生產力外，亦能降低員工缺勤與健康照護的成本。健康職場第一步，菸害防制要牢固；健康職場下一步，員工健康要保護！要建立健康的職場，除了環境整體之建置與規劃外，針對職業傷害而研發的職場健康操也有相當大的效果，每天只要幾分鐘，就有助於改善上班族的肌肉骨骼傷痛、代謝失調、壓力，以及因過勞而引起的慢性病與身體機能障礙等狀況。以下介紹七招職場健康操，過程中皆坐椅面二分之一，節奏掌握以一個八拍或一次五秒為基準，附圖說明如下。第一招：擺脫電腦手 動作要領：眼睛直視前方，腳與肩同寬，雙手前平舉，五指打開用力撐到手痠，慢慢握拳，手腕漸向下彎曲，重複三次，每個動作持續五秒。練習部位：上臂、手腕、肩頸。第二招：五十肩不再來 動作要領：掌心合十，以萬佛朝宗之姿向上伸舉，一切過程腰背須挺直，全身出力，重複三次，合十壓掌與直臂上推來回動作各五秒。練習部位：肩膀、手腕、手臂、胸、腹等核心肌群。第三招：強健腰背力 動作要領：胸部貼住大腿，雙手環抱大腿後側，頭朝前，維持此姿勢縮腹逐漸起身至臀部離開椅子，最後動作呈現頭頂朝下、眼睛平視膝蓋之姿；整個動作重複三次，每個動作持續五秒。練習部位：下腰、背脊、後腿等肌群。第四招：促進血液循環 動作要領：雙手握住椅子把手，略施力於雙手，眼睛平視坐穩，腳尖朝上，單腳上抬連續四次，再將上抬腿往前伸直來回三次，接著換腿施做。練習部位：腹背肌群及全身肌耐力。第五招：加強腦部充氧 動作要領：整個手臂呈現三角形，放在後腦勺，似投降之姿；用力挺胸，背直坐穩，與上背向後胸部延展來回動作各五秒。練習部位：柔軟肩頸部並增強胸、背、手臂肌力。第六招：消除鮪魚肚 動作要領：一手向前平伸、掌心向前，一手放鬆垂直放下，雙腳開距與肩同寬，腳尖向前；頭部與身體漸漸向後轉（上軀幹旋轉），但平舉的手依然維持原位；整個動作反覆三次，每個動作持續五秒。練習部位：強化腰、腹；柔軟肩、頸、背。第七招：恭喜好健康 動作要領：雙腳開距與肩同寬，腳尖向前，雙手往上舉互握，手臂內側貼耳，舉直至肩膀略有微痠感；接著將雙手漸往前方拉，使頭部與手部呈現 90 度，然後低頭眼睛直視地面。整個動作反覆三次、每次持續五秒。練習部位：端正骨盆與延展軀幹，預防駝背及脊椎側彎 以上七招，每天只要做健康操幾分鐘，就有助於改善上班族的健康狀況，希望久坐的員工能抽空在自己的座位上做一做職場健康操如下圖示範圖。（摘錄清流月刊王怡雯小姐大作）

**臺中榮民總醫院關心您也提醒您!**

-示範圖-



第一招



第二招



第三招



第四招



第五招



第六招



第七招