

健康的で心身に負担の少ないデスクワークの方策とその普及に関する研究



【池袋キャンパス】健康メディカル学部 理学療法学科 教授

徳田 良英 Tokuda Yoshihide

URL : [帝京平成大学 教員業績紹介ページ](#)

キーワード : 座位・筋活動量・筋疲労



研究の概要

SDGs 目標 3 : すべての人に健康と福祉を

昨今、ICTの技術革新やコロナ禍からの在宅勤務の普及などに伴い、長時間の座位行動（座り過ぎ）を採るライフスタイルがごく一般的になった。座位は安楽な姿勢であるが、長時間の座位は寿命の短縮、肥満度の上昇、2 類糖尿病や心疾患の罹患率の上昇が示されている。また、日本人の座位時間は中央値で約 7 時間と推定され、諸外国に比べ長いことが報告されており、国民の疾病予防の観点で座り過ぎの生活習慣の改善は重要である。これに対し、立位でのデスクワークを促すスタンディングデスクが注目され、米国などではオフィスのほか小学校でも児童用に導入する例も多く見られる。一方、日本では、スタンディングデスクの認知度はまだ低く、普及は初期段階といえる。

我々は座位と立位での軽作業での身体負担についての調査研究に着手している。若年健康者を対象とした 30 分間の座位及び立位での軽作業課題は官能的に許容範囲内であることを第 34 回日本インテリア学会（2022 年）で報告した。座位及び立位の表面筋電計を用いて筋活動量や筋疲労を客観的に評価し、作業姿勢の注意点を明らかにし、第 6 回産業理学療法研究会（2023 年）で報告した。健康的で心身に負担の少ないデスクワークの方策とその普及をテーマとする。



実学へのつながり・産業界や自治体へのアピールポイント・協力可能事項・協力希望事項

デスクワークによる座り過ぎの生活習慣の改善は、疾病予防、予防理学療法の観点から重要です。これを実現するためには、長時間座位による健康リスクについて一般の多くの方々考えを共有し、人々の暮らし方全般を見直すために、教育や啓発、さらに環境整備（例えば、学校・オフィス等の机・椅子の変更、建築計画の変更、働き方の改革に至る様々な場面での環境整備）が必要です。教育や啓発は、行動変移による疾病リスクの軽減させることで、これにより国民医療費の高騰を抑制することも期待できます。自治体等と協働することで実現できます。環境整備を実現するには、産業界との協働が不可欠です。

2025年度 としまコミュニティ大学 「健康的で心身に負担の少ないデスクワーク」講師担当

●受講された区民の多くが、ご自身の座り過ぎのライフスタイルに気づき、日常生活の改善のきっかけになりました。

知的財産・論文・学術発表など（詳細は右上 QR コードの教員紹介からご確認ください）

- ・「座位および立位での軽作業における主観的疲労感と筋活動量・筋疲労に関する実験研究」
- ・「スタンディングデスク使用における主観的疲労感、座りがちな日常生活の観点からの身体影響評価のパイロット研究」