

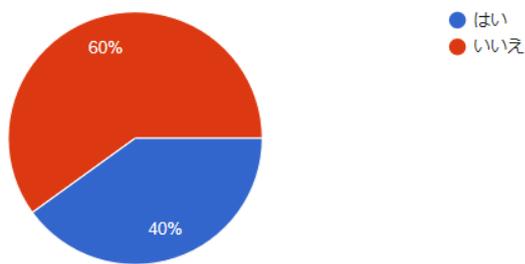
在宅勤務によって、既に起こっている変化（身体機能面）

I. 緒言

新型コロナウイルス（COVID-19）の感染拡大により、国内外の多くの企業で在宅勤務が導入されている。新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止するためには、一人一人が不要不急の外出を自粛し、他者との接触を8割程度減らすことが必要とされるために、在宅勤務が推奨されている。一方で、外出の自粛や在宅勤務が継続することで、屋内で過ごす時間の増加、活動量や体力の低下が予測できる。今回、インターネットによる調査結果及び調査員の勤務先状況について聴取内容をまとめた。

II. 内容

II-1. 在宅勤務によって身体機能面への変化はありましたか？（回答数 15）



1-2. どのような変化がありましたか？（自由記載）

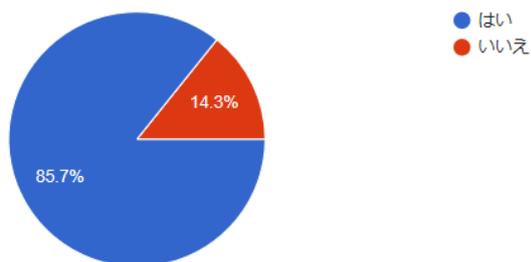
◎プラス面

- ・通勤がなくなり楽になった
- ・運動量が増えた 2

◎マイナス面

- ・体重増加 2
- ・運動不足
- ・体力低下
- ・肩こり
- ・足のむくみ

2-1. 在宅勤務によって生活面への変化はありましたか？（回答数 14）



2-2.どのような変化がありましたか？（自由回答）

◎プラス面

- ・家族が家事を手伝うようになった
- ・職場でのストレスが緩和された
- ・健康への意識が高まった
- ・食事量のコントロールができるようになった
- ・運動時間が確保できるようになった
- ・部屋がきれいになり気持ちが明るくなった
- ・家族と過ごす時間が増えた
- ・時間に余裕ができた

◎マイナス面

- ・食費が増えた

◎プラスでもマイナスでもない面

- ・リモートワーク
- ・夫婦間の育児・家事配分の変更

参考文献

【テレワークとなった働き世代 1,000 人へ緊急アンケート】新型コロナウイルスによる働き方・暮らしの変化により「肩こり」「精神的なストレス」などの身体的不調を実感

<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000027.000028583.html>

新型コロナウイルス感染拡大に伴い在宅勤務・テレワーク制度導入が進む中、在宅勤務をはじめた7割以上の人が「在宅コリ」に！

<https://officenomikata.jp/news/11096/>

外出自粛で“巣ごもりによる運動不足”が問題に在宅勤務でカラダに変化を感じている人は、約8割以上！カラダと気持ちを整えるには適度な運動と栄養補給が重要

<https://www.jiji.com/jc/article?k=000000005.000038615&g=prt>

在宅勤務長期化で体に変化 「イライラ」「太った」「花粉症軽減」「たっぷり睡眠」

<https://news.so-net.ne.jp/article/detail/1954913/>

新型コロナウイルス感染症に対する企業の対策

～在宅勤務導入で留意すべき従業員の健康管理について～

<https://www.tokiorisk.co.jp/publication/report/riskmanagement/pdf/pdf-riskmanagement-337.pdf>

聴取情報

- ▼在宅勤務になったことにより通勤時の活動量が低下した。その対策として、Coke ON アプリを利用し、毎日・毎週の歩数を確認するようになった。また、週間目標歩数達成によって、スタンプもたまるため毎日・毎週の歩数確認が楽しくなった。
- ▼在宅勤務により、3ヶ月の子どものお世話をすることにより、育児への協力時間が大幅に増え、妻への負担が減り育児への関わりが愉しくなった。
- ▼在宅勤務により、普段職場で動いていた消費が一気に少なくなり、家の中での活動のみでは賄えないため、休憩時間を利用し最低でも1日1時間以上ウォーキングを心がけるようになった。
- ▼在宅勤務により家族から家の手伝いをお願いされるようになり、職場で効率よく行っていた仕事がスムーズに行えず、よりストレスが溜まるようになった。
- ▼職場での環境から在宅への環境移行により、普段利用している椅子ではなくなり、落ち着いて仕事ができなくなった。そのため、時々家族にどうしても職場に行かなければいけないと嘘をついて、職場で仕事をするのがあった。

III. まとめ・考察

インターネットの調査結果及び調査員の聴取内容より、体重増加や運動不足、体力低下、肩こりや足のむくみといった訴えが聞かれている。在宅勤務に移行することで、感染リスクが減少することにつながる反面、身体に及ぼす影響は多い。長期的に見据えると、生活習慣病等の発症や悪化の可能性が考えられる。さらに、生活機能の低下（フレイルやロコモティブシンドローム、認知症等）をきたすリスクが高まることが懸念される。在宅勤務を行う勤労者に対する情報提供や運動指導、勤務状況の把握をすることが求められる。理学療法士として、産業理学療法の観点からも参画することが望ましい。

文責：笹野 弘美 、井上 和久