

سنة العمل وقوفا

2015-01-05 وكالات

نيويورك (رويترز) - عبر أنصار مبادرات توفير أماكن عمل صحية عن أملهم في ان تكون سنة 2015 هي عام المكاتب التي يمكن استخدامها في الوضع واقفا لاعادة تشكيل مكاتب الجلوس التقليدية.

وتفيد السجلات التاريخية ان عددا من المشاهير العظام كانوا يفضلون هذا النوع من المكاتب منهم رائد فناني عصر النهضة الايطالية ليوناردو دافينشي وحتى الاديبة الانجليزية فرجينيا وولف.

وأفادت نتائج دراسة أجراها المركز القومي لبحوث الصحة واختبارات التغذية عام 2012 ان نسبة تتراوح بين 50 و70 في المئة من الناس يقضون ست ساعات أو أكثر يوميا وهم في وضع الجلوس.

ويقول خبراء اللياقة البدنية إن من يعملون في المكاتب معرضون بصورة أكبر عن غيرهم لما توصف الآن باسم "أمراض الجلوس".

وقالت جيسيكا ماتيوز خبيرة التمرينات النفسية بكلية ميرامار في سان دييجو "قال الباحثون إن الجلوس هو عادة التدخين الجديدة".

وأضافت أن الجلوس لفترات طويلة يتسبب في مضاعفة مخاطر الإصابة بداء السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية والسمنة والوفاة في سن مبكرة فيما أظهرت نتائج دراسات طبية أن حتى من يتميزون بالنشاط ليسوا في مأمن من المخاوف الصحية الناجمة عن الجلوس لفترات طويلة.

وعرض المجلس الامريكي للتمرينات البدنية على العاملين به خيار المكاتب التي تستخدم في وضع الوقوف وذلك لفترة استمرت أكثر من عامين.

وقال سيدريك برايان كبير المسؤولين العلميين بالمجلس الامريكي للتمرينات "قال كثير من الناس

إنهم شعروا بقدر أكبر من الهمة والنشاط. يقينا إنه يساعد في الاستيعاب الذهني".

وقال برايان الذي يعمل على مكتب مزود بمشاية للتمرينات الرياضية إن الوقوف ساعده على اكتساب قدر من اليقظة والتركيز مشيرا الى انه يرى أن أسعار هذه المكاتب معقولة.

وهناك أنواع عديدة من هذه المكاتب فمنها ما هو مخصص للعمل في وضع الوقوف الحر ومنها ما هو مثبت على مكتب عادي او طاولة.

وكان جو نافزيجر المقيم في كاليفورنيا مديرا مبدعا باحدى الوكالات الاعلانية عندما ابتكر مكتبا للوقوف قابل لتعديل الأوضاع سعره 169 دولارا.

يقول نافزيجر البالغ من العمر 35 عاما الذي تباع المكاتب التي ابتكرها في اماكن بعيدة تصل الى استراليا وألمانيا واليابان "انني أحب ان تكون دوما على أهبة الاستعداد وألا تكون مجهدا وان تكون عضلات الساق على أشدها ومتوقد الذهن".

وأظهرت نتائج دراسة نشرت في دورية النشاط البدني والصحة ان الوقوف في يوم عمل لمدة ثماني ساعات يحرق 163 سعرا حراريا اضافة بالمقارنة بوضع الجلوس.

وقال برايان إنه لا الجلوس طوال اليوم بالامر الطيب ولا الوقوف لفترات طويلة لان كليهما يرتبطان وفقا للدراسات بزيادة مخاطر الاصابة بتصلب الأوعية الدموية والاصابة بدوالي الاوردة.

وقال "أبدأ بالوقوف نصف ساعة أو ساعة خلال ساعات العمل". وأضاف ان ذلك يتيح للجسم التكيف مع الوضع الجديد.

والهدف هو كسر الروتين اليومي لتجنب الجلوس المستمر في حالة الثبات وهو ما يقوم به كثيرون في أماكن العمل.

وقال "إنه أقرب ما يكون الى منهج ونمط حياة: العودة بعقارب الساعة الى الوراء الى ما كانت عليه الحياة في السابق قبل ان نستغني عن الحركة في أنماط حياتنا".