

肩こり・腰痛対策の機能改善ストレッチ講座 受講しました

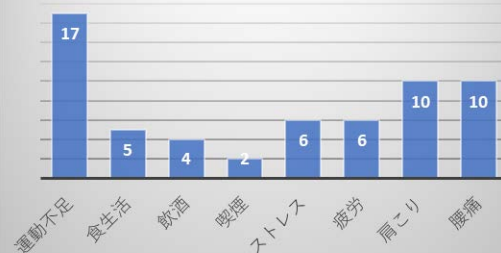
協会けんぽの「健康づくり推進事業所」として健康経営に取り組む事業所向けの特典である『出前健康講座』を利用して、肩こり・腰痛対策の機能改善ストレッチの指導を受けました。

スポーツクラブネサンス水戸のインストラクターさんに来ていただいて、窓やドアを開放し喚起を十分にしている対面プログラムでの実施でした。

パソコン作業中心の業務で、運動不足や肩こり・腰痛に悩んでいるという声が多いので、業務中に座ったままでできるストレッチを学ぶことで、業務の合間に取り入れていただければと思い企画しました。



身体や健康面で気になっていること



若々しさを保つ効果もあるそうです♡

《機能改善ストレッチの効果》

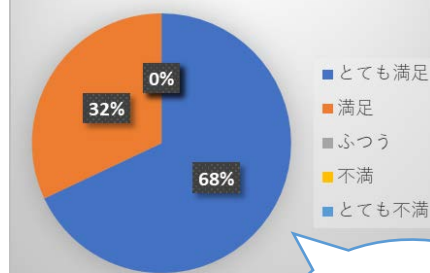
疲労回復

柔軟性向上

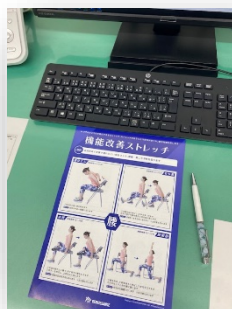
けがの予防

筋肉の過度な緊張をほぐし、
血液の循環を促します。

プログラム内容の満足度



満足度 100%
でした♪



一つの動作にかかる時間は 20 秒程度。はじめは難しいような気がしても、慣れてしまえば考え事をしながらでもできそうです。

皆さんの満足度が高く、来年度も開催してほしいという声が多かったため、ぜひ来年も開催したいです。

さまざまな不調の原因となるデスクワーク。座りながらの隙間時間のストレッチには、慢性的な不調の改善や、その後の業務にクリアな気分で取り組むことができ効率アップの効果があるので、積極的に取り入れていきたいと思いました。

報告 総務部 関