

# ストレス対策に【社内で疲労回復】という選択肢。

## Refresh Roomのご提案 リフレッシュルーム

心と体の健康を守るためには適切に疲労回復を行うことが必要です。

- 「腰痛」「肩こり」などの関節疾患の予防。
- 女性に多い「むくみ」「冷え」の改善。 など

社内にマッサージ機器を設置し  
従業員の健康を守りましょう。

### ご存知ですか?! 企業内の健康問題による影響

#### 【企業における従業員の健康問題にかかわるコスト】

「プレゼンティーズム」(出勤はしているが、体の不調などのせいで仕事はかどらないこと)によるコストが、医療費・薬剤費や「アブセンティーズム」(欠勤・病欠)によるコスト以上に大きいことが分かってきた。

プレゼンティーズムとは、従業員が、出勤してはいるが「だるい」「どこかが痛い」といった体の不調のため仕事がかどらず、本来発揮されるべきパフォーマンス(職務遂行能力)が低下している状況を示す言葉。分かりやすくいえば、仕事がかどらないことによって生じる「はかどらない損失」のこと。

会社を休んでいたら仕事ができないのは当然だが、出勤していても、体調不良のためにいつもなら2時間でできる仕事がか4時間かかったとすれば、その分が損失となる。ある研究によると、企業における従業員の健康問題に関わるコストのうち、医療費・薬剤費は25%、アブセンティーズムは11%を占めるのに対し、プレゼンティーズムは64%を占めるという。

「プレゼンティーズムは様々な疾患や病態によって生じますが、日本人労働者約1.2万人を対象にした調査では、その中でも特に、精神関連症状(うつや睡眠障害)と、筋骨格系障害(腰痛や肩こりといった体の痛み)の2つが、大きな割合を占めていることが分かりました。腰痛や肩こりなどの体の痛みは、がんなどの深刻な病気よりも患者数が圧倒的に多いうえに、体の痛みだけで仕事を休む人は少なく、我慢しながら働く人が多いからです」。



引用: 日経Gooday | 1兆9000億円の試算も! 腰痛・肩こりが招く職場の「経済損失」

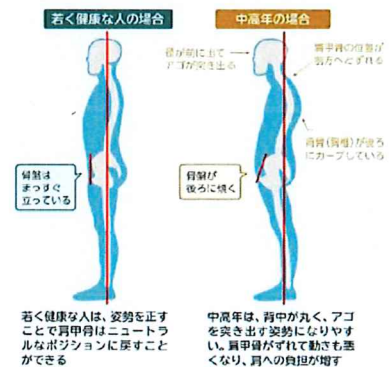
#### 【姿勢の崩れが、様々な不調の原因に】

コロナ禍の影響もあり、家やオフィスにこもって、毎日長時間パソコンやスマートフォンに向かう生活を続けている人は多いだろう。しかし、前かがみや猫背、脚組みなどの悪い姿勢を長時間続けると、体に様々な悪影響が出る。

よくあるのは、肩こりや腰痛、足の痛みなどだが、こうした不調の原因になるのは、背骨の「S字カーブ」の崩れだ。

人間の頭の重さは5~6kgもあり、その重量が常に体に加わっているが、その衝撃を分散する仕組みが、背骨のS字カーブ。カーブを描くことで重心のバランスをとっている。

しかし、パソコンやスマートフォンを使うときは前かがみになりがちだ。そして、前かがみの状態が習慣化すると、背中側の筋肉が引っ張られ、反対にお腹側の筋肉は縮み、体の重心がずれて歪み・ひずみが生じる。そうして次第にS字カーブが崩れ、首や腰など特定の部分に負荷が偏り、痛みやしびれが生じるのだ。



引用: 日経Gooday | 姿勢と不調 — 姿勢の崩れが、様々な不調の原因に —

## Refresh Room のご提案

社内に疲労回復を目的とした「リフレッシュルーム」を設置することで、会社の「宝」である従業員の心と体の健康を守り、【労働災害の予防】【怪我の予防】【生産性の向上】【企業ブランドの向上】【組織のエンゲージメントの向上】など様々な効果を獲得しましょう。設置スペースに合わせたリフレッシュルームのご提案による日々の業務の疲労回復と、『健康度チェック&姿勢改善指導』による関節疾患の根本的な原因改善により、従業員の健康意識も向上します。

### 《 リフレッシュルームに設置する商品のご紹介 》

#### 「腰痛」「肩こり」など関節疾患の予防

長時間のデスクワークなど同じ姿勢を取ることで起こる筋肉の過緊張が原因で生じる「腰痛」「肩こり」を定期的に予防します。



マッサージチェア MOS7  
OH-5000

メンテも安心、効率よく  
低ランニングコストで導入！



マッサージチェア SKS-7100

上質とリラックスをもたらす、  
AIマッサージという新提案！

#### 足の「むくみ」「冷え」の予防

立ち仕事やデスクワークなどの業務や、エアコンの冷気などで起こる血行不良が原因で生じる「むくみ」や「冷え」を予防します。



エアー楽へく  
フットマッサージャーF FSK-100

エアーとローラーで足を楽に！



フットマッサージャー  
FT-200

マッサージサロンのように  
脚を集中ケア！

全商品の販売価格についてはお問合せ下さい。

全て(株)フジ医療器の家庭用電気マッサージ器・管理医療機器となります。



### 《 怪我予防チェック&姿勢改善指導 》

#### 怪我予防チェック

仕事の特異性や疲労によって起こる姿勢の崩れをチェックし、腰痛や肩こり、膝の痛みのリスクを見える化します。パソコンを長時間扱ったり、立ち仕事を続けたり、毎日の仕事の積み重ねで起こる姿勢の歪みは首・肩・腰・膝の痛みや違和感などの症状を引き起こしたり、頭痛や不眠など自律神経やメンタルバランスにも影響し生産性の低下や健康問題になります。

#### 正面と横からの2枚の写真から姿勢をチェック

所要時間15秒 撮るだけ姿勢チェック



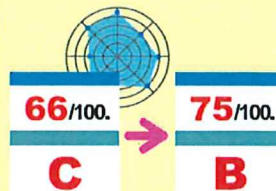
15sec.



姿勢バランスや身体の歪みを数値化



C 75/100.



## 姿勢改善指導

怪我予防チェックで分析した結果をもとに、個々の姿勢の崩れに合わせた【姿勢改善ストレッチプログラム】を作成し、正しいストレッチ方法を集団指導いたします。腰痛や肩こり、膝の痛みの原因となる姿勢崩れを改善をすることで関節疾患の予防をしていきます。イスに座って行える簡単なストレッチなので誰でも簡単に実施できることで、従業員の健康意識が向上します。更に定期的に姿勢改善プログラムの指導を継続することで習熟度を高め腰痛や肩こりなどの根本的な改善につながります。対象人数や指導回数などについてお気軽にご

### 【姿勢改善ストレッチプログラム例】

腰痛予防ストレッチ



左右の腰の張りを調整。



股関節の緊張緩和。



足の血行も改善します。

集団指導



人数や実施回数をご相談ください。

健康度チェック&姿勢改善指導のみ、又は商品のみ販売も行っています。お気軽にお問合せ下さい。

## 企業でできる経営的な健康管理

【従業員は会社の宝】と言うように、従業員への健康投資を行うことは、従業員の活力向上や生産性の向上等の組織の活性化をもたらし、結果的に業績向上につながると期待できます。従業員の健康維持や推進を実践することで社会的評価を受けることができ、企業のブランドイメージの向上効果が得られ、求職者や取引先からの評価も高くなり社会的信用や信頼を高めることも可能です。

## Refresh Room 導入先

### 神奈川中央交通株式会社 平塚営業所



縦長スペースを有効利用。忙しい勤務の中、皆さん上手に疲労回復をされています。

料金や詳細についてお気軽にお問合せ下さい。

〈連絡先〉

スポーツ事業部 ウェルネス事業

担当 小野寺 〆0463-24-1010 ライフティック平塚内

### 神奈中フィットネスクラブライフティック平塚



クラブ内に設置。トレーニング後や仕事帰りに立ち寄り疲れを回復をされています。

Kanachu Sports Design

神奈中スポーツデザイン

平塚市宝町10-4

スポーツプラザ神奈中平塚4F

高度管理医療機器等販売業許可番号 第01210281号