



Wellness企画 骨盤調整プログラム 報告書

(株)JALナビア 大阪センター

概要

日時：① 2018年4月12日(木) 18時30分～19時30分
② 2018年4月20日(金) 18時30分～19時30分

場所：JALナビア大阪センター 休憩室

参加人数：合計25名(①18名 ②7名)

内容：ストレス環境から体を守ってくれている骨盤を中心に全身を整え、歪みを取り除くことで、腰痛・肩こり・冷え性などの不調緩和を期待するプログラムを実施。

目的：座った状態で業務をする中で、肩や首に限らず全身が凝り固まっており、体調不良を訴える者も多い昨今。
このプログラムを体験してもらうことで、少しでも疲れが取れ、不調緩和に繋がることを期待して開催することとした。
また、このプログラムに参加していただくことで、体を動かすことの楽しさや自身で体調管理を行うきっかけになることも期待している。

イベントの様子

ストレッチから、しっかり骨盤を緩めていくことから始まりました。参加者の中には、「気持ち良い」と感じる方もいれば、「うっ」「痛い」など普段のお疲れが声に出た方もいらっしゃいました！



イベントの様子

受講後のスッキリ笑顔で集合写真を撮りました！



まとめ

体の中心に位置する骨盤の歪みは、足から顔に至るまで全身に影響が表れるほど、大切な部位であるとの説明を受け、参加者は真剣な面持ちで講師の話聞く姿が印象であった。

また、今回のプログラムから学んだ骨盤調整法を普段の生活に取り入れることで、骨盤が持つ本来の力が取り戻され、過酷でストレスの多い環境を快適に過ごすことができるとのアドバイスがあった。さらに同じ姿勢で業務にあたる予約センタースタッフにとって、一番の悩みである眼精疲労を軽減する方法(※下記参照)もアドバイスいただき、参加者は早速実践していた。わずか1時間という短い時間ではあったものの、定期的に体を動かす機会を設ける必要性を痛感する時間となった。



※目の疲れに効く~ワンポイントアドバイス~

- ①肘を軽く曲げ、脇の下に指を差し込む
- ②親指で筋肉の束を掴む

※胸と腕の中間地点は目に繋がっているポイント。
少し硬く感じる方は“痛気持ちい”を目安にほぐします。