

羽田地区 JALI客室本部 Wellness活動報告

JALI TYOHMV

15MAR2021



JAPAN AIRLINES

1.FY20 新たなる取り組み

2.Wellness活動について

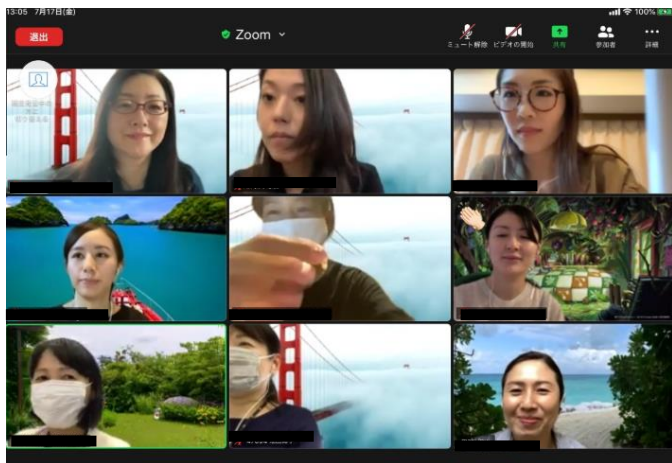
3.Wellness活動を振り返って



1.FY20 新たなる取り組み

- 今年度から17名の乗務割履行(5年)の客室乗務員からWellnessリーダーを選出
- 7月8日(9名) 7月17日(8名)ZOOM MTG開催
- 健康に関する取り組みやコロナ禍で感じたことなどの意見交換を実施
- 客室本部のWebサイト クルーポータルにてWellnessリーダーを紹介
- Teams内にFY20客室WellnessリーダーGRPを作成し活発なコミュニケーション

2020年度 JAL Wellnessリーダーの紹介



MAGAZINE 2020年度 JAL Wellnessリーダーの紹介

<p>客室本部から17名(乗務割履行5年)のWellnessリーダーが選出されました。</p> <p>心身ともに健康で、ためた工夫や秘訣を発信していきます。</p> <p>健康への取り組みとスタイル時の「My必携品」を聞いてみました。</p>	<p>● 野菜、フルーツ野菜を豊富にした食事</p> <p>● 水は1日2リットル以上</p> <p>● 出身地 和歌山の梅で手作りの梅干し</p> <p>● コガ</p> <p>除菌入りのハンドロープ 折りたたみPOT ヒートテック</p>	<p>● マスカニーを毎日一杯 喉風邪撃退</p> <p>● 結トレ ストレッチ しなやかな身体づくりの妨げ防止 免疫力UP</p> <p>● 必ず通勤に付き 良質な睡眠</p> <p>トレーニングウェア ながい楽 袖スルー</p>	<p>● 毎日栄養を考え自炊</p> <p>● タバコを離れ 家族の健康 アカカステ中子チキンを一品 ティカウト</p> <p>● 昼間の運動を心がけ 良質な睡眠</p> <p>タブレット端末 スピーカー フランクフルトで購入した湯たんぼ</p>	<p>● アレルギー対応食 アドバイザー取得</p> <p>● 家族の小麦アレルギーをきっかけにグルテンフリー調味料</p> <p>● 話す 笑う 良く眠る ココロも健康</p> <p>足のむくみをほぐすココロマッサージ 折りたたみPOT</p>	<p>● 2期は歩く散歩で免疫力強化</p> <p>● パーソナルトレーニング</p> <p>● ハンドクラップダンス</p> <p>● 眠る前に考え事をしないでリラックス入眠</p>
<p>● お米の美味しい炊き方を日々研究</p> <p>● タバコを離れ</p> <p>● 太陽の光を浴び 体の時計を整え 良質な睡眠</p> <p>NEAL'S YARD AROMASTIC 折りたたみPOT</p>	<p>● レモンを絞ってレモン水</p> <p>● 栄養剤 & プロポリス スプレーで喉風邪を予防 喉炎や喉痛に効果</p> <p>● ココロのフレックシブルな花を愛でること</p> <p>バスソルト マッサージオイル 豪華湯 鉄分ビタミン剤 ランナー用腕時計</p>	<p>● 半身浴で汗をかく 良く眠ることがフラッシュ</p> <p>● ストレッチで腰痛予防</p> <p>● 体調不調時の自分自身にあった対処方法を把握</p> <p>鼻から鼻まで暖かシルクマスク アロマオイル ヒートテック</p>	<p>● 食物繊維 野菜中心 食生活アドバイザー取得</p> <p>● パクシェアアプリ活用 自転車で楽しみながら目的地まで移動</p> <p>● ウォーキング</p> <p>● 鶏魚卵など身体のサウネを兼ねるキャッチ</p> <p>マジックライズ 耳栓 折りたたみPOT</p>	<p>● 食べる時間 栄養素を チェック 白湯</p> <p>● 身体の弱い部分の克服の仕方を把握</p> <p>● セルフマッサージ</p> <p>● CREWバンクで脚部ストレッチ</p> <p>マッサーローラー (大・中・小) シックスパッド ランニングシューズ 歩きやすいスニーカー</p>	<p>● 毎日欠かさず無許 取り組む</p> <p>● トライアングルワークで ウォーキング</p> <p>● ファミリーで朝10時 ZOOM集金ジョイント体操</p> <p>バスソルト 携帯用POT クール茶 野菜ジュース</p>
<p>● 好きな「肉」を食べることが 日々の活力</p> <p>● 自分自身の身体を把握し予防</p> <p>● ウォーキング</p> <p>クーロン茶 水 タブレット端末 ゲーム機 充電器 家庭用</p>	<p>● モーニングルーティンは一杯のコーヒー</p> <p>● 野菜、食卓中心の食事</p> <p>● 単身通勤の1日前日乗務の勉強は量まで終わらせて安心して 良質な睡眠</p> <p>コーヒーの粉 リップクリーム 整髪剤</p>	<p>● 毎日必ず許</p> <p>● フェールサイクル4年間継続中</p> <p>● ウォーキング</p> <p>● 朝8時半までに起床 モーニングルーティンはお気に入りのアグラム視聴</p> <p>メデイキョット フェイスパック 折りたたみPOT</p>	<p>● 毎朝 豆乳一杯 玉ねぎ納豆 血液サラサラ</p> <p>● フラマコ</p> <p>● セルママッサージ</p> <p>● UTPを旅行 膝部は初期症状で対処</p> <p>フェースローラー マッサージローラー</p>	<p>● ジョギング</p> <p>● 本気のラジオ体操が モーニングルーティン</p> <p>● GRPで健康座談会</p> <p>● 笑うことでストレス発散 早く早くに対処</p> <p>体質に異変を感じたら</p> <p>リラックス効果の入浴剤</p>	<p>● ウォーキング 良くしゃべり ストレスをためない</p> <p>● 4勤2日の公休日 1日目は休養 しゃかり体操</p> <p>ウルトラライトダウン 長袖パジャマ もこもこした厚手の靴下 折りたたみPOT</p>

2. Wellness活動について

◆JAL Wellness 健康推進MOVIE すこやかYOGA作成

1. 企画の概要

【企画の理由】

- ・乗務便数減少のため自宅待機からコロナ収束後の通常乗務では肉体的、精神的にも過酷な環境になること。
- ・反転攻勢に出た時、体力低下、筋力低下が乗務中のケガにつながってしまうことを懸念。
- ・ココロを落ち着かせ、ココロを強く保ち、身体をしなやかに、身体を強く維持する効果のヨガに注目。

【企画の到達ゴール】

自宅待機中のココロのリラックス、運動不足解消を目的とした、TW教育から長期的に乗務員が活用できるMOVIEを完成させること。

2. Wellnessリーダー健康推進動画作成 ZOOM MTG

(8/7 8/12 8/17 8/20 8/25 8/28 8/31 9/9 9/17 9回開催)

ヨガのポーズ、構成、使用する音楽、動画タイトルを決定

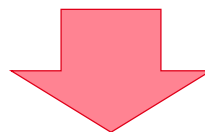
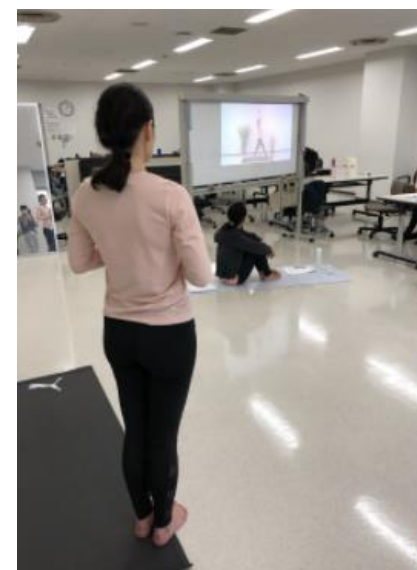
※ヨガインストラクターIMZトレーナー黒鳥さん監修、
IMZトレーナー本田さんに撮影、編集のご協力を依頼。



2. Wellness活動について

◆ JAL Wellness 健康推進MOVIE すこやかYOGA作成

10月15日（木）撮影



2. Wellness活動について

JAL Wellness 健康推進MOVIE すこやかYOGA完成

11月から客室本部のテレワーク教育で活用

DAY 1~6 (※)「1日目」~「6日目」共通

「Be a Professional」
~ 何事にも動じない
強い気持ちをもとう~

すこやかYOGA

<目的>

- ・ココロのリラックス 筋力向上
- ・ココロを落ち着かせ、ココロを強く保ち、からだをしなやかに、からだを強く維持
- ・ココロの安らぎに自分自身と向き合う時間


<実施要領>

すこやかYOGA 20分 3つのテーマから自分にあった動画を選んでください

呼吸YOGA (全乗務員)
ZERO
~ワタシと繋がる呼吸時間~
呼吸を通して
自分自身と繋がる時間
胸を開くポーズを取り入れ
呼吸を深くする
※YOGAマットがない方は
バスタオルをご用意ください
呼吸YOGA [タップ](#)

初級YOGA
The Rising
~ワタシと向き合う時間~
初めてのYOGA時間
初めての方に無理なく
リラックスしてもらえるポーズ
リラックスしてもらえるポーズ
※YOGAマットがない方は
バスタオルをご用意ください
最後のポーズで使います
初級YOGA [タップ](#)

中級・上級YOGA
The Rising Plus
~ワタシを高める時間~
POWER YOGA時間
YOGAの経験がある方に
挑戦しながら
楽しんでもらえるポーズ
※YOGAマットをご用意ください
中級・上級YOGA [タップ](#)



DAY 1~6 (※)「1日目」~「6日目」共通

「Be a Professional」
~ 何事にも動じない
強い気持ちをもとう~

SUKOYAKA YOGA

<Purpose>

- ・Keep your mind calm and strong, maintain your body supple and strong
- ・Prevent from losing good balance between mind and body
- ・Face yourself and relaxed mind
- ・Strengthen your muscle which is useful for stable working posture


<Procedures>

SUKOYAKA YOGA (20minutes) The audio is Japanese. After reading the guide, Please choose the movie that you found on three subjects.

◆Breathing Yoga「ZERO~Breathing Time Connected to Me~」 (ALL CREW)
To connect with yourself through your breathing during this time.
Guide to Yoga Poses [TAP HERE](#) MOVIE [TAP HERE](#)

◆Beginner Yoga「The Rising~Time to Face Me~」
To make your mind and body happy during this time.
Guide to Yoga Poses [TAP HERE](#) MOVIE [TAP HERE](#)

◆Intermediate Advanced Yoga「The Rising Plus~ Time to Enhance Me ~」
To try to make Powerful Poses and deepen your movements during this time.
Guide to Yoga Poses [TAP HERE](#) MOVIE [TAP HERE](#)



動画はこちらをTAPください

2. Wellness活動について

すこやかYOGAの感想



- 心地よい音楽とナレーションにとっても癒された。
- 3つコースがあり、初心者だが上級者コースもいつか挑戦してみよう！と目標をたてて取り組む事ができて楽しかった。
- ヨガは難しいイメージがあったが、テレワーク教育をきっかけに始める事ができ、運動する楽しさを実感した。
- JAL CAが作成したという事で親近感を持ってより楽しく取り組む事ができた。また、同じ会社の仲間として自分も何か出来ることを見つけて頑張ろう！という気持ちになれた。
- テレワークの時間が楽しみになった。
- 初級～上級まであり、選択しやすかった。
- 上級者向けを行なっている。テレワークで座りっぱなし下を向きっぱなしで腰や首に疲れがたまりやすいので、YOGAをすることで気持ちよく、頭もスッキリするのが分かる。
- 説明のスピードがちょうど良く、スムーズに動きを取ることができた。
- 音楽が心地良く、テレワーク中の良い気分転換になった。

2. Wellness活動について

すこやかYOGAの感想



- 1人暮らしの限られたスペースでも十分できる動作なので、リラックスすることができます。
- 動画内の説明が分かりやすく、ゆったりとしたペースで全身がほぐれていく気持ちの良さを感じることができました。また、深い呼吸を通して頭の中がクリアになり、爽快感を味わえる充実した時間でした。自粛生活やテレワークによる運動不足、精神的疲労を抱え込みやすい日々が続きますが、動画を活用し、心身共に健康な身体づくりをしていきたいと思えます。
- 私はコロナの状況を鑑みて、ホットヨガを辞めてしまったため、すこやかYOGAを自宅でしています。動画は初心者でもわかりやすく、すこやかYOGAを始めてから、寝つきが良くなり、姿勢改善、また呼吸も深くなり、良いことばかりです。何より、外に出られないストレスを緩和できるため、本当にありがたいです！これからもすこやかYOGAの配信お願い致します！

2. Wellness活動について

すこやかYOGAの感想(海外基地乗務員)

I try to get as much as opinion from my friends, as a result every one love yoga class because as you know we learning TW since morning with iPad. We bend down our head all day reading the contents cause eyestrain and answering the questionnaire cause stressful.

(I think we have got office syndrome already LOL) To take a yoga class before ending the TW (It's feel like we take a physical and mind therapy) it's make my scapula, neck, shoulder muscle flexible and retract to original. Some of my friend said that the yoga class now level is suitable for who not experience before. But for me I usually do exercise with yoga and such so I think it's easy. As I discussed with friends, may the class divided in to 3 options with Beginner/Basic/Advance group in the same frame. And the last thing is my own opinion, as I do exercise to get more strengthen the body core muscle, it's improved my work duty a lot. I could keep right posture during work also prevent inflight accident that I think it main cause CA back pain, the most cause make CA illness and injury. I think we could prepare our good health to be ready all the time to go back work in a near future.

2. Wellness活動について

◆ **日本健康マスター検定受験** 10月25日（日）
 ソムリエ受験など自己啓発試験と重ならないWellnessリーダーが挑戦

2名 エキスパート合格
7名 ベーシック合格



◆ **Teams内で日頃の取り組みについて情報交換**

【わたしのバランス食生活】

私は昨年、食生活アドバイザー検定という資格試験を受けました。食生活アドバイザー検定とはライオスタルに合わせた「食」と「生活」を提案し適切な指導や指導ができる知識を指導するものです。その学習の中で、「食」上は健康で楽しく充実した生活や人生を送るために欠かせないものであり、私たちの健康には日々の食生活内容がいかに大切かということを知りました。

しかし、生活サイクルが不規則なフライト生活を送る私たもクルーにとっては毎朝異なる食事を取ることは簡単なことではありません。

そこで、通常のフライト生活が始まって、皆さんが**健康な栄養バランス**の取れた食事を続けられて健康を維持できるよう、定期的に**食生活や栄養バランス**をご紹介し、少しでも70ファミリーの皆さまの食生活の参考となる情報を発信させていただければと思います。

はじめに、人に必要な栄養素についてご紹介します。人の身体はさまざまな栄養素で作られており、健康を維持するためには食品から摂取できる栄養素はできるだけ意識する必要があります。人に必要な五大栄養素とは、**糖質・タンパク質・脂質・ビタミン・ミネラル**です。

主に含まれている食べ物を紹介します。

- ・糖質 (ごはん、パン、麺類、果物など)
- ・タンパク質 (肉、魚、卵、乳・乳製品、大豆など)
- ・脂質 (油、油など)
- ・ビタミン (肉、豆、玄米、チーズ、牛乳、緑黄色野菜、果物など)
- ・ミネラルはビタミンDと一緒に摂取できたりそれぞれ含まれる食材は異なる(ミネラル (大豆、海藻、緑茶など))

主食に含まれることが多い糖質、タンパク質、脂質は比較的摂取できますが、食事から摂取するのが難しい**ビタミンとミネラル**に注目し、これらを効率よく摂取できるレシピをご紹介します。今回は毎日続ける健康を維持できていという私が勝手に自負しております(笑)

スムージーのレシピをご紹介します

【栄養満点アポカドバナナムージー】

★材料 牛乳200cc、絹豆腐1パック、アポカド1個、バナナ1本、(あれば)モン果汁(少々)

★作り方 ①材料を全てカットし、ミキサーに入れます。②ミキサーでよく混ぜます。

★含まれる栄養素 ビタミンA、C、E、B1、B2、カリウム、カルシウム、タンパク質、糖質など

アポカドが苦手な方は冷凍庫に残っている野菜(ほうれん草、小松菜、モロヘイヤなどがお勧めです)でも代用できます！ぜひ一度お試しください♡

わたしのバランス食生活

6月になり関東も梅雨入り間近となりました。季節の変わり目は、体調管理に一層気をつけなければなりません。この時期に皆さんにご紹介したい食材は、夏なく旬を迎える栄養価の高い食材「ゴーヤ」です。

ゴーヤが美味しく食べられる時期は「夏」。太陽の光をいっぱい浴びたゴーヤは、苦み成分がたくさん含まれているので栄養満点です。基本一年を通して食べられますが、6月~8月頃が一番食べごろとされています。

そんなゴーヤにはどのような栄養素があるのでしょうか、。

ゴーヤの栄養素

食物繊維
胃や腸の調子を整える
「食物繊維」を多く含む、腸のぜん動運動を促すため、便秘解消をサ

ビタミンK
血液を凝固する役割を持ち、出血した時に止血する働きを促します！！
また、骨が形成される際に必要な**タンパク質を活性化**する働きも！！

カリウム
カリウムは細胞の浸透圧をナトリウムとともに維持・調整する働きがあり、**体中に溜まった余計な水分・塩分の排出**を促してくれます。

糖質
赤血球を作り出すサポートをし、**貧血対策に効果的**。また糖質は、**胎児を成長させるために必要な**もので、女性は積極的にとり入れた**栄養素**です！

モロモロデンシ
ゴーヤの苦み成分「モロモロデンシ」には、胃を刺激することにより**胃液の分泌を促す**作用があります。胃液によって食べ物の消化が進めば、**食欲増進効果**が期待できます！

どうしてもこの栄養価の高いゴーヤを皆さんに食べて欲しい、そこで今回ご紹介するのは苦さが一度は食べたことがあると思われる、ゴーヤチャンプルー！木綿豆腐や豚バラ肉、卵を使った、ゴーヤの定番料理ですね。ゴーヤは**塩と合わせると苦みが抑えられる**ことがわかっているので、炒め物は理にかなった調理法と言えるそうです！

【レシピ紹介】
ゴーヤチャンプルー
 ■材料(目安2人分)
 ・ゴーヤ 1/2本
 ・豚肉(薄切り) 100g 卵 1個
 ・木綿豆腐 1/2丁
 ・サラダ油 大さじ1
 ・かつお節 適量

(A)
 ・醤油 大さじ1.5
 ・みりん 大さじ1.5

■作り方
 (1)ゴーヤは縦半分に切り、スプーンなどでわたをきれいに取り除き、2mm厚さの半月切りにする。ボウルに入れて塩(分量外)でもみ、水で洗い、水気をきる。
 (2)卵は溶きほぐす。
 (3)豚肉はひと口大に切る。
 (4)豆腐は水きりし、手でひと口大にちぎる。
 (5)フライパンにサラダ油を熱し、(2)を流し入れて半熱に炒め、取り出す。
 (6)同じフライパンで(3)、(1)、(4)を炒め、(5)をもどし、(A)で調味する。
 (7)卵に塗りつけ、かつお節をちらす。

【栄養成分】

成分	1食分(約150g)	1食分(約150g)
エネルギー	164kcal	164kcal
たんぱく質	11.0g	11.0g
脂質	10.0g	10.0g
糖質	10.0g	10.0g
塩分	1.0g	1.0g
ビタミンA	100IU	100IU
ビタミンB1	0.1g	0.1g
ビタミンB2	0.1g	0.1g
ビタミンC	10.0mg	10.0mg
カルシウム	100mg	100mg
鉄	1.0mg	1.0mg
ナトリウム	100mg	100mg
カリウム	100mg	100mg
食物繊維	1.0g	1.0g

ゴーヤチャンプルー
 1食分が得られる主要栄養素はこんなに！！
 この他にも、**食物繊維やアミノ酸、腸運動**なども含まれます。
 ゴーヤそのものでも栄養価の高い食材ですが、調理することでさらに栄養価が増します♡ぜひ、今の今の時期にお試しください！炒めただけの簡単レシピが何と違って嬉しいポイントです！



事務局の皆さま
あたたかいサポートありがとうございました