



Wellness企画活動報告書

全集中の深呼吸と体操で体を温めて健康な体で働こう！

アロマミストを使用し
気分もリフレッシュ♪

日時 : 12月7日から12月31日
 企画内容 : 始業前ブリーフィング時にて
 呼吸を意識しながら体操を実施
 目的 : 出社したばかりの体をほぐし
 集中を高める
 参加人数 : TYOIV所属の140名



Wellness × JUMP UP活動

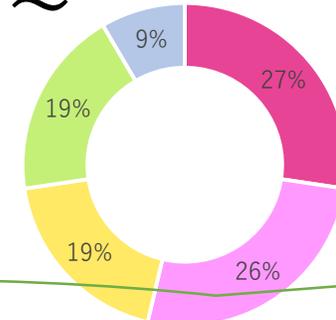
TYOIVのJUMP UP活動メンバーと協力して実施しました。
 【JUMP UP活動=職場の課題解決を目的とした活動】

全集中の深呼吸



～参加者の声～

- 今後も自分で継続していきたい
- 気持ちの切り替えになった
- 呼吸やストレッチの継続を望む
- アロマのいい香りでリフレッシュできる
- その他



問題は抱えていても、解消の方法がわからなかったが、
 今回のストレッチや呼吸をきっかけに自分でも継続したいという声や、
 イベントの継続を望む声が一定数あった。



☆全集中の深呼吸で心と体を整えよう☆

12月7日からのBRFGでストレッチを行います。毎日下記のストレッチの中から1つの動きをしますので、どんな動きをするのか画像でご確認ください。

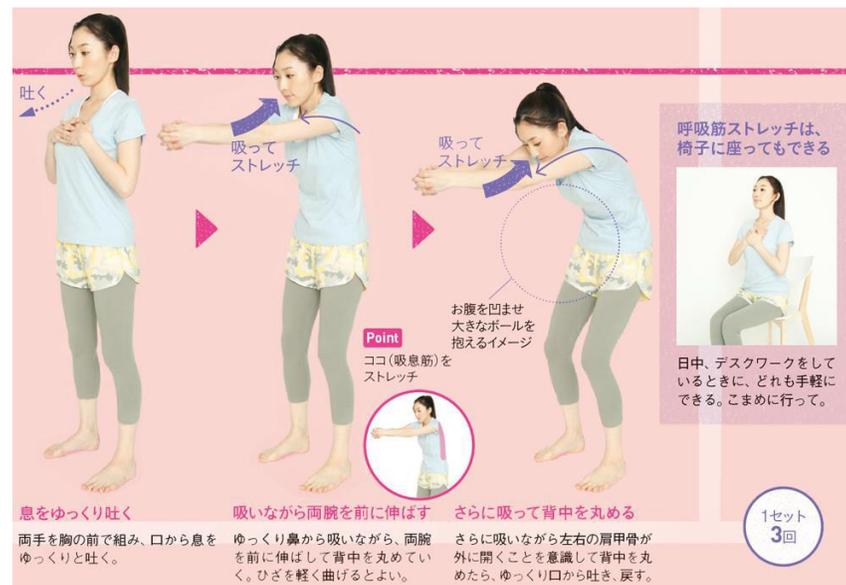
①首のストレッチ。左右3回ずつです。
4カウントで吸って4カウントで吐き切ります。



②肩のストレッチです。3回ずつやります。4カウントで吸って4カウントで吐き切ります。



③「背中まで空気が届くような深い呼吸」です。3回やります。
4カウントで吸って4カウントで吐き切ります。



日中、デスクワークをしているときに、どれも手軽にできる。こまめに行って。

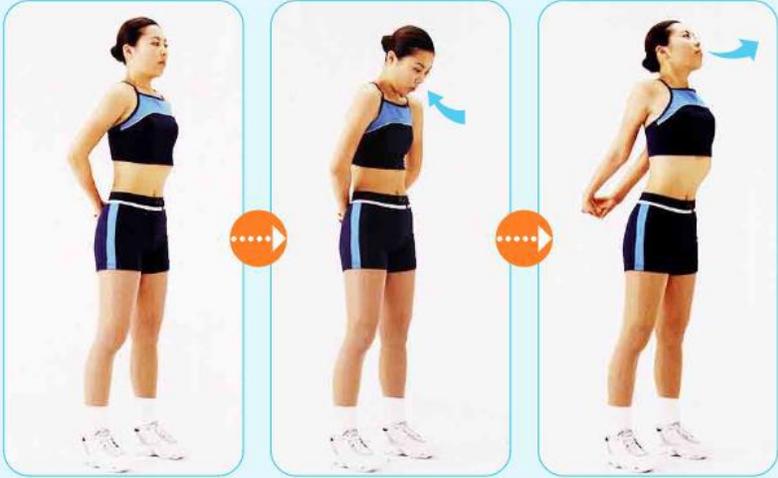
④胸を開くストレッチ。3回やります。4カウントで吸って4カウントで吐き切ります

6 LESSON

吐く

呼吸と一緒に開いた身体をぐーんと開いていくように。
息を吐く
胸壁の呼吸筋の
ストレッチ

ワンポイントアドバイス
手を後ろに引きながら
胸を張るような
イメージで。



1 両手を後ろの腰の高さ
で組みリラックスします。

2 ゆっくり息を吸いなが
ら、両肩を前方に閉じ
ていきます。

3 ゆっくり息を吐きなが
ら組んだ両手を腰から
少し離して肩を後・上
方へ引っ張ります。息
を吐ききったら1と同じ
姿勢に戻します。

9 /10

⑤体側を伸ばすストレッチ。左右3回ずつ。4カウントで吸って4カウントで吐き切ります

5 LESSON

吐く

あまり気を使わないところだけに意識して…
息を吐く腹部、
体側の呼吸筋の
ストレッチ

ワンポイントアドバイス
ひじを上に向けて、
かかとと一直線に
なるように。



1 片方の手を頭の後に
あてて、反対の手を腰
にあて、鼻からゆっく
りと息を吸います。

2 吸いきいたら、息を吐
きながら、頭にあてた
側のひじを持ち上げ
るように体側をのぼし
ます。

3 息を吐ききったら、身
体を1の姿勢に戻し
楽に呼吸します。次に
反対の側も繰り返し
ます。