

Wellness 活動「肩と胸のストレッチ」報告書

JAL スカイ HNDKAS
Wellness メンバー 西

【実施日】 2021 年 3 月

【実施方法】 各グループユニットミーティング（ZOOM）

【参加人数】 55 名

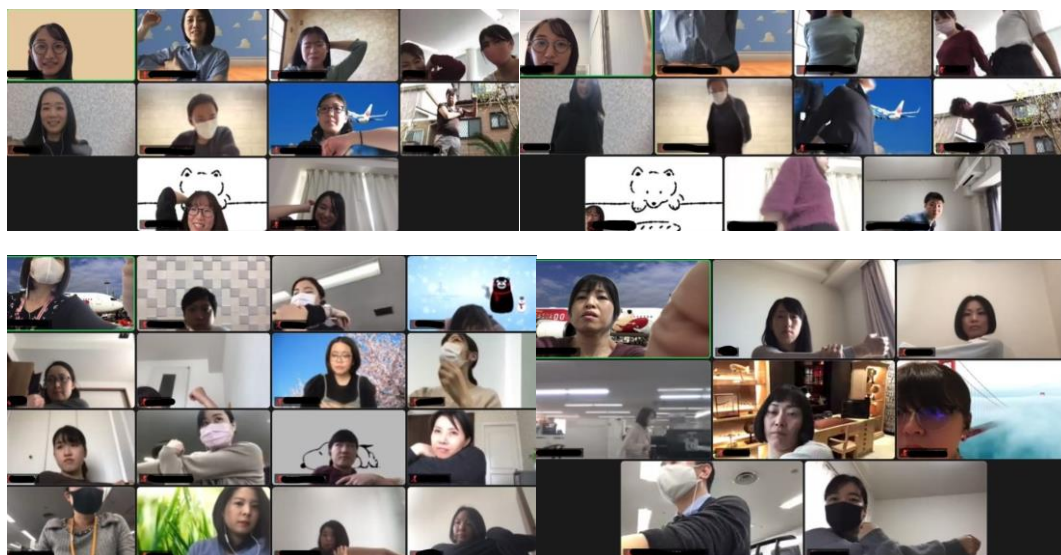
【実施目的と内容】

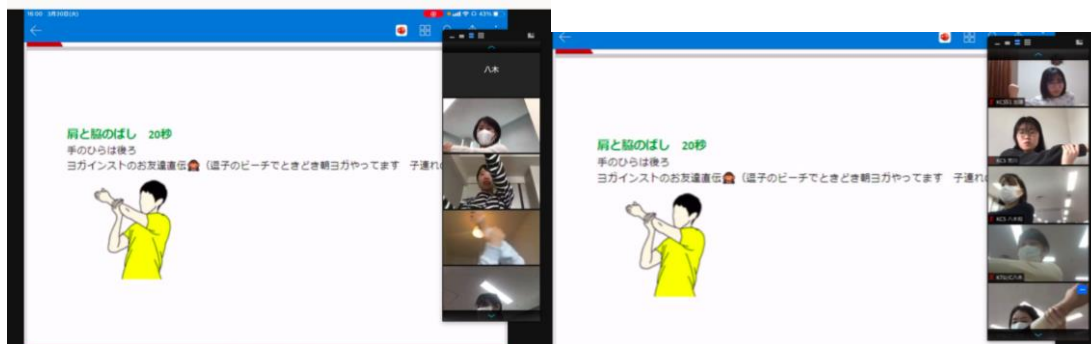
肩ストレッチや座って出来るストレッチを SO に配信してきたので、UNIT MTG にて実践いたしました。緊急事態宣言を受け、更にテレワークによる就業が増えたことで、肩に不調を感じる社員が増えてきたと感じました。また、Wellness MTG のはじめにラジオ体操を実施することで気分転換になったので、UNIT MTG でも行い、作業の生産性アップにも繋げていきたいと思い実施致しました。

【社員の反応】

ストレッチ中は笑顔も見られ、楽しかった、MTG の最初に行ったことでリフレッシュできたとの声を頂きました。在宅勤務の方も空港で業務中の方も簡単な動きなので、電話に出ることもありつつ、参加して頂くことが出来ました。ZOOM を用いて MTG やデブリを行う機会が増えたため、このようなストレッチの時間を設けていきたいと感じました。

【ZOOM でのストレッチの様子】





【メール配信】

SO のみなさま

お疲れさまです。

いつも Wellness 活動にご参加いただきありがとうございます。

緊急事態宣言が出されてから、よりテレワークが増えたと同時に、

昨年度よりも**運動不足**であったり**肩こり**といった体の不調が出たりしていませんか？？

Wellness MTG が開催されるときは、開始前にラジオ体操(の一部)を実施しています。

お昼休憩後の眠気 MAX 時にスタートですが、眠気も吹っ飛び、体もすっきりします！

その時に教わった動きや、PUPiO、Largo の先生に教えて頂いたことをご紹介します😊✨

2 分程で出来るので、仕事の合間や UNIT MTG で実施してみてください👉

肩こりの原因は主に 4 つ

「**同じ姿勢**」→→パソコンワーク→→**ストレッチで改善**

「**眼精疲労**」→→パソコンワーク→→**目を閉じてこめかみをマッサージ**👁️👁️

「**運動不足**」→→テレワークの増加（通勤がなくなる、座りっぱなし）→→**ストレッチで改善**

「**ストレス**」→→ホルモンバランスの崩れ→**運動が効果的**

肩周りの血流を良くして肩こりを改善しよう！

脇の下ほぐし 20 秒

掴んでにぎにぎマッサージ



肩と脇のばし 20 秒

手のひらは後ろ

ヨガインストのお友達直伝🙏 (逗子のビーチでときどき朝ヨガやってます 子連れ OK)



胸をひらく 20 秒

背中を反らさず腕を後ろに



胸と背中ストレッチ 20秒

腕を伸ばして上下に動かす 後ろで手が握れなくてもOK



肩のストレッチ 20秒

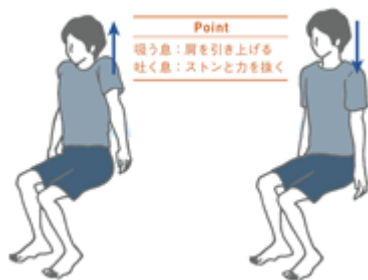
手を肩に添えて回す



👹おまけ👹

肩の力を抜く

肩をギューッと上げて一気に脱力 Largo 整体師の先生直伝👹



背中と肩のストレッチ 20回

タオルを持って頭の後ろへ腕を下げる



1時間に1回は立ち上がり、伸びや屈伸をするだけでも全身の血流を改善します☺✧

参考

『QUPiO Plus (クピオプラス)』

<https://www.qupioplus.jp/user/>

[ログイン | QUPiO Plus \(クピオプラス\)](#)

QUPiO Plus, クピオプラス. (保存されていたパスワードは表示されません)

www.qupioplus.jp

Wellnessメンバー 西・千葉・盛田・矢野・岩澤