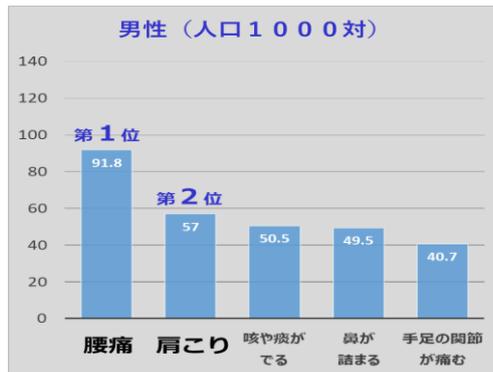


# つらい現代人のために！ デスクワーカーの健康づくり研修

## ● 現代人が自覚する体調不良の症状は？

働き方改革を進めるためには、生産性を高めることが必要です。現代人の多くが体の不調を感じており、特に多くの女性が「肩こり」「腰痛」を自覚しています。

さらに、デスクワーカーでは、この比率がなお高くなると予想され、集中力が落ち、仕事の効率が悪くなり、思うように成果が得られない状況が発生します。



厚生労働省  
平成28年  
国民生活基礎調査  
性別にみた有訴者率上位5症状  
(複数回答)

※有訴者には入院者は含まないが、分母となる世帯人員には入院者を含む。

※熊本県を除いたものである。

## ● 体調不良の原因は？

運動不足、食事の偏り、睡眠時間の減少、パソコン作業、スマホの長時間使用等々、様々な原因が考えられますが職場でのストレスも大きな遠因だと言われています。



病院に行くまでもない不調が積み重なり  
効率を落とします



ジム通いは理想ですが、  
個人でも組織でも導入にはハードルが高いのでは…

**組織全体で健康意識を高め、個人で簡単に実践できる内容がポイントです！**

# ● 健康づくり研修メニュー

研修メニュー（座学+実技/各1時間程度）	
姿勢改善	良い姿勢は、好印象を与えるだけでなく、血行改善による体の活性化、肩こり、腰痛の予防につながります。正しい姿勢を学びます。
首・背中・腰の疲れ解消	労働生産性低下の原因とも言われる事務処理業務の悩み（肩こり、目の疲れ、頭痛）の正しい予防法と簡単な解消法を学びます。
ストレスコントロール	様々なストレスが体調不良の遠因、ストレスの仕組みを理解し、交感神経と副交感神経をスムーズに切り替える方法を学びます。
食生活改善	コンビニ食が多くなってきている現代人、食生活の正しい知識とともに時間を節約するコンビニでのメニュー選びのポイントを学びます。

## ● 研修の特徴

- ✓ 生理学的な知識に裏付け！
- ✓ 簡単な運動を実技指導！
- ✓ 女性や高齢者でも無理のない内容！
- ✓ オフィス勤務の服装でそのまま参加できる！
- ✓ 職場での習慣化、組織の健康意識増進に効果あり！
- ✓ 新型コロナウイルス感染症対策を考慮した研修！
- ✓ 研修メニュー、実施時間のご要望に柔軟に対応！

## ● 対象となる方

業種を問わず、オフィス勤務やテレワーク等のデスクワーカーで、疲労感、肩こり、腰痛の自覚症状がある方が対象です。時間に追われて食事の暇もない営業マンや大きなストレスを感じている管理職にもお勧めいたします。

## ● 研修イメージ



アネス講座「理学療法士によるヘルスリテラシー向上スクール」の風景  
「体がすっきりした。」とのご感想を多数いただいております。

### お問合せ先



### エイジックグループ 株式会社能力開発

- 【新宿】 〒163-0646 東京都新宿区西新宿1-25-1 新宿センタービル46F  
TEL 03-5909-7327 / FAX 03-3349-8207
- 【品川】 〒108-0075 東京都港区港南2-16-4 品川グランドセントラルタワー7F  
TEL: 03-5781-1582 / FAX: 03-5715-2932
- 【名古屋】 〒450-6307 愛知県名古屋市中村区名駅1-1-1 JPタワー名古屋7F  
TEL 052-563-5400 / FAX 052-563-5401

<https://www.nokai.co.jp>

Mail [info@nokai.co.jp](mailto:info@nokai.co.jp)

(担当: )