

JAL Wellness 活動実施報告

実施事業名：幸せホルモンストレッチセミナー

実施日：2024/11/22

参加会社名：JLSKYNRT 事業所

参加者数：16 名

活動概要：慢性的な疲労、不眠、気分の落ち込み、肩こり、腰痛に加えて女性の場合は生理痛・PMSなどを解消するストレッチを外部講師から学ぶ。

所感／参加者の声など

現在始業前のストレッチを実施しているが、呼吸は意識せず関節を伸ばすことだけに集中していた。ストレッチとともに深い呼吸も重要で、同時にやることでストレッチの効果がより得られることを学んだ。又、自分がどれぐらい肩が凝っているのかが分かる「肩こりテスト」では自分が思っている以上に凝っている参加者もいたため、まずは自身がどんな状態なのかを知ってもらうことも重要だと思った。その他不調の原因と改善方法(ストレッチ) も知ることが出来、日頃から不調にならないよう気を付ける意識が芽生え、不調を感じた際もそれぞれの悩みに特化したストレッチを行うことで、短時間で効率的に解消できると感じた。参加者からも簡単に行えるストレッチばかりだったので、自宅でもやってみたいとの声があった。今後始業前のストレッチの時間に「肩こりテスト」や5種のストレッチを実施し、健康課題を改善していきたい。

- ①体あたたためストレッチ
- ②心おだやか深呼吸上半身ストレッチ
- ③体すこやか骨盤周りストレッチ
- ④幸せホルモン体幹ストレッチ
- ⑤体と心をつなげる全身ストレッチ

【実施時写真】

JAL SKY

機 様

快すこやか心おだやか

幸せホルモンストレッチ

日本ストレッチ協会認定トレーナーで、女性の専門家 松村先生が、企業での研修時間などに活用いただけるセッションを指導するストレッチを伝授します。
PM5、月曜日のみ、と毎週曜日の不遇にストレッチが受講できます。
当セミナーで、前向きに働きに向かいながらできるようなストレッチをぜひご体験ください。

日時

11/22 **13:00~14:00**

接続

<https://robia.live/join/>
上掲YouTubeリンク先へアクセス
無料視聴権を無料、パスコード 7273083833 を入力し、
ログインするボタンを押してください
パーソナルトレーニング / 松村明日香 氏による「幸せする」ボタン
を押すとroomが立ち上がります。入室までのまお待ちください。
※13:50より接続していただきます。

セミナーコンテンツ

ストレッチの重要性

身体は骨、関節、筋肉、血管、心臓、肺、消化器、泌尿生殖器などから構成されています。その中でも、骨は体の土台であり、骨が丈夫でないと、関節や筋肉も正常に機能できません。ストレッチは、骨の健康を維持し、関節の可動性を高め、筋肉の柔軟性を保つための重要な手段です。

反復1 体幹をたたくストレッチ

反復1は、体幹をたたくストレッチです。体幹は、体の中心であり、体の土台です。体幹が丈夫でないと、体のバランスが崩れ、腰痛や肩痛などの症状が現れます。反復1は、体幹をたたくことで、体幹の筋肉を鍛え、体幹を丈夫にします。

反復2 心臓や呼吸器をたたくストレッチ

反復2は、心臓や呼吸器をたたくストレッチです。心臓や呼吸器は、体の重要な臓器です。心臓や呼吸器が正常に機能しないと、体の健康が損なわれます。反復2は、心臓や呼吸器をたたくことで、心臓や呼吸器の機能を高め、体の健康を維持します。

反復3 膝や足や骨盤周りをたたくストレッチ

反復3は、膝や足や骨盤周りをたたくストレッチです。膝や足や骨盤は、体の重要な部分です。膝や足や骨盤が正常に機能しないと、体の健康が損なわれます。反復3は、膝や足や骨盤をたたくことで、膝や足や骨盤の機能を高め、体の健康を維持します。

反復4 幸せホルモンを分泌させるストレッチ

反復4は、幸せホルモンを分泌させるストレッチです。幸せホルモンは、体の健康を維持するための重要なホルモンです。幸せホルモンが分泌されると、体の健康が保たれます。反復4は、幸せホルモンを分泌させることで、体の健康を維持します。

反復5 骨をたたく骨をたたくストレッチ

反復5は、骨をたたく骨をたたくストレッチです。骨は、体の土台であり、体の健康を維持するための重要な部分です。骨が丈夫でないと、体の健康が損なわれます。反復5は、骨をたたくことで、骨の健康を維持します。

講師：松村明日香 先生

パーソナルトレーナー

日本ストレッチ協会認定トレーナー

ストレッチの指導でプロとして活動後、スポーツクラブでの指導経験も豊富。最近、パーソナルトレーニングジム Anshu Park Studioへ転職。

オンラインパーソナルトレーニングを通じて、様々なクライアントの悩みや健康課題を解決。他のスポーツ指導者にも、本人も気づいていない身体の使い方の改善を指摘し、継続させるなど、プロとしてのクライアントのケアの幅を大きく広げている。

また、アンチエイジング（若々しさ）の観点から、骨をたたく骨をたたくストレッチの重要性を説き、そのメカニズムにも参加講演している。

皆々さま

お疲れさまです。

秋も深まり朝晩は冷え込む季節となりました🍁
季節の変わり目で体調を崩したり、不調を感じている方はいらっしゃるいませんか？

本日は皆さまにWellness担当からセミナーについてお知らせします！

この度、TORIBA様から成田地区にて薬膳とストレッチに関する無料ZOOMセミナーを2つ開催して頂けることとなりました。

薬膳セミナーは料理に簡単に取り入れられる薬膳について、
ストレッチに関するセミナーは隙間時間に取り入れられる簡単なストレッチについて
講師の方とZOOMを繋ぎセミナーを受講することができます。

②11月22日(金)13:00~14:00(B/C)

幸せホルモンストレッチ

講師：松村明日香先生

接続：<https://tobira.live/login/> (12:50より接続可)

上記tobiraログインページへアクセス

種別で受講生を選択し、パスコード「270388383」を入力し、ログインするボタンを押してください。

パーソナルトレーナー/松村明日香先生の右横にある「受講する」ボタンを押すとZOOMが立ち上がります。

