



WELLNESS

“ストレッチの時間です！”

TYOHKZ 2025

”ストレッチの時間です！”

期間：11/15-12/15



目的

ウェルビーイングな職場のために



デスクワークにおける
腰痛防止、肩こり防止



活き活きと働くための
声掛けを行ないたい



自分の体調を再確認し、
無理をしない、させない



活動



▶ 午前：ミーティング時に1回。
『首をゆっくり回しましょう』など
リストからひとつ選択して実施



15:50

▶ 夕方：15:50に
カレンダーのリマインダーを設定。



E2シフトが周りに声掛け：
「4時になりました、
立ち上がってストレッチしましょう」



心とからだをリフレッシュ、
業務効率・生産性向上



参加者

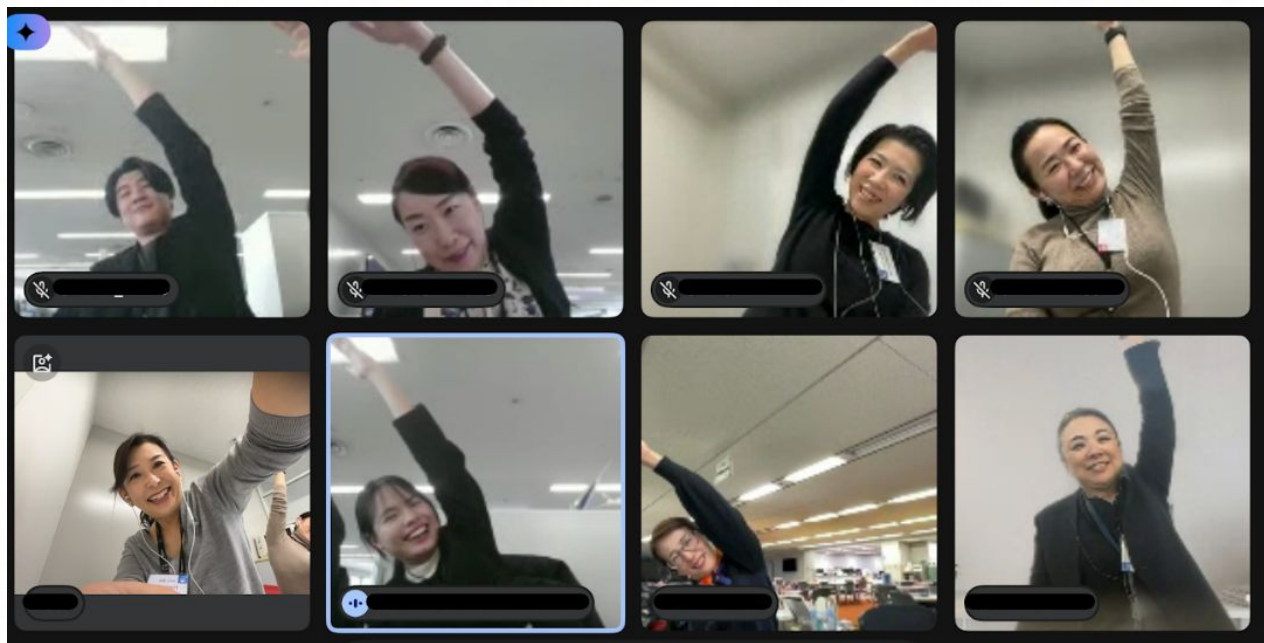
当日勤務のHKZGと
HKVシフトメンバー



16名

疲れがたまってくる夕方にも
う一度ストレッチをすること
により、腰痛防止、肩こり防
止につなげる

“ストレッチの時間です！”



朝のミーティング時にストレッチ

LEARN HOW TO WORK OUT AT THE WORKPLACE EASY DESK STRETCHES ①

YOU CAN BOOST YOUR ENERGY AND IMPROVE YOUR POSTURE
WHILE AT YOUR DESK WITH THESE EXERCISES.

お股周りを鍛える



脚周リアップ

- 1 姿勢を正し、椅子に浅めに座る
- 2 両手は椅子の両端を持ち、両膝を付けて脚を曲げる
- 3 そのままの状態、上がるまで踵に脚をあけていく
- 4 両足は閉じたまま、ゆっくりと下へ下へ下へ
- 5 無理せず 5セット

肩甲骨ストレッチ

- 1 手のひらを上にして肘を曲げ、床に腕を添わせる。
- 2 背中側にひくようにして肩甲骨を閉じて腕を、5セット。



上半身スリム

肩こり予防に



首のリラックス

- 1 アゴを上へあげ、上を向いて首をそらせる
- 2 頭をゆっくり回し、アゴを引く真下までまわす。
- 3 そのまま一周する。ゆっくり3回まわす。

LEARN HOW TO WORK OUT AT THE WORKPLACE

EASY DESK STRETCHES ②

引き締まったお腹が手に入る



クロスエクササイズ

- 1 椅子に浅く座る。足を肩幅に開き、両手を頭の後ろにそえる。
- 2 おへそを正面に向けたまま、息を吐きながら左肘を右膝に近づける。右足を15CMくらい浮かせる。吸って戻り反対側も同様に行う。

バナナ

- 1 片腕ずつ行なう。左腕を真っすぐ上げる。
- 2 お尻が浮かないように4カウントで息を吐きながら右へ曲げ、右脇腹をしっかりと収縮させる。左手の指先は斜め右上に伸ばす。4カウントで息を吸いながら元の体勢に戻る。
- 3 反対の腕も行なう。



くびれをつくる



スパインツイスト

- 1 足を肩幅に開き息を吸い込みながらお腹を引き締めお腹はそのままキープ。両手のひらを胸の前で合わせる。
- 2 息を吐きながらゆっくりとウエストから上半身を左へひねる。できるだけまでひねったら、キープしながら4カウントで息を吸う。
- 3 息を吐きながら元の位置に戻り反対側も行なう。お腹の力を抜かないように注意。

TYOHKV

TYOHKV

ストレッチは自作のリストから選択。
リストは1年に3回程度変更。

“ストレッチの時間です！”



夕方のリマインダーが
鳴ったら、ストレッチ



出発CAを誘って

ストレッチの時間です！ の成果と今後の展望

成果 (Achievements)

- ✓ デスクワークでの腰痛防止、肩こり防止につながった
- ✓ 頭がスッキリして業務効率が上がった
- ✓ 心のリフレッシュにつながった（リモートワークの産前地上勤務メンバー）
- ✓ 終業時間のメンバーが帰りやすい雰囲気作りができた
- ✓ これから出発のCAや他部署のメンバーなど、周りを巻き込んで実施し、笑顔を増やすことができた

▶▶ 今後 (Future Plans)

- ➔ 「やってみよう」の精神で自主的に夕方のストレッチを続ける
- ➔ 周りへの声かけなどコミュニケーションの活性化により明るい職場、健康な職場につなげる
- ➔ リモートワークのメンバーにはCHATで声をかけ、心理的安全性の確保、働きやすさにつなげたい
- ➔ 楽しんで続けていくことにより心身の健康を維持する