

『FY-23 Wellness 年間活動報告』

2024.3.29

HNZ/C Wellness 担当

FY-23 活動目的

 クルサポ全員が“幸せで輝くようにイキイキと、楽しく”働ける環境を整える。

そのために「JAL Wellness」をベースとして、土台となる健康維持に全員で取り組む。

テーマ：自分のカラダの健康を守る！

- ・握力強化で筋肉や身体機能の低下、脳の活性化に繋げる
- ・脳を活性化させ、認知症や脳卒中を予防する
- ・手先を使って、脳だけでなく自律神経の働きもよくなる

活動内容：

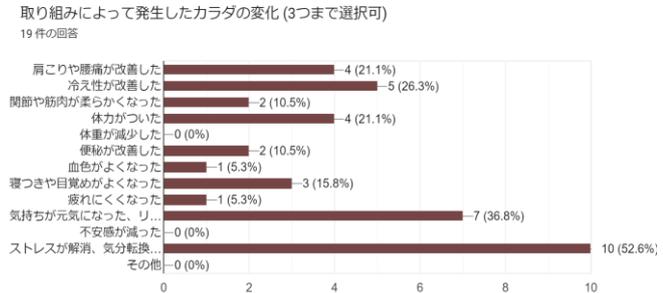
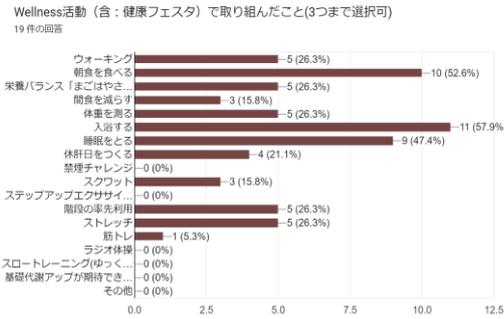
	期間	内容	詳細・備考
第1弾	5/1～6/30	「春の健康フェスタ」に 全員参加！」	FORMS で活動計画提出済み
第2弾	7/1～7/31	「握力計測定！」	希望者各自、レンタルした握力計で計測—1 回目
第3弾	8/23～ 9/30	“Let’s GRIP エクササイズ” —握力強化を図る	<ul style="list-style-type: none"> ■グーパー法（難易度/ easy） ■水中グーパー法（難易度/ easy） ■指ハイタッチ（難易度/ easy） ■手バタ足（難易度/ easy） ■ブックホールド（難易度/ standard）
第4弾	10/1～ 11/30	「秋の健康フェスタ」に 全員参加！」	FORMS で活動計画提出済み
第5弾	11/8～ 12/10	「握力計測定！」	希望者各自、レンタルした握力計で計測—2 回目
第6弾	2/5～3/10	「握力計測定！」	希望者各自、レンタルした握力計で計測—3 回目
第7弾	2/20～	「脳疲労」の改善について ①自分のコンディションを自覚して、 脳疲労の改善に繋げる	■脳の元気度 12 のチェック
第8弾	3/22～	「脳疲労」の改善について ②脳疲労を回復させる方法を 紹介	<ul style="list-style-type: none"> ■脳疲労を回復させる方法 ■脳疲労を回復させる栄養素紹介

*『“自分のカラダの健康を守る！”(握力計をツールとしてカラダの変化を検証)』においては、
 HNZ/C・G・H 3グループ総勢 50 名でのコラボ活動としての取り組み

取組み結果:

第1・4弾『春・秋の健康フェスタ参加をツールとしたカラダの変化を検証』

※カラダの変化は、春・秋フェスタと握力強化の取組みを合わせた結果



取組み内容の分析・検証

①ストレスが解消、気分転換したメンバーが取り組んだ項目

TOP 1：入浴する

TOP 2：朝食を食べる

TOP 3：睡眠をとる

②気持ちが元気になったり、リラックスできたメンバーが取り組んだ項目

TOP 1：入浴する

TOP 2：朝食を食べる 睡眠をとる

③冷え性が改善したメンバーが取り組んだ項目

TOP 1：階段の率先利用

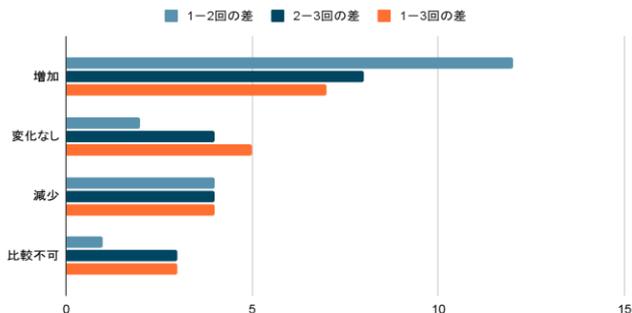
TOP 2：朝食を食べる 睡眠をとる 入浴する 間食を減らす

⇒ ①②③全てに、“入浴する 睡眠をとる 朝食を食べる”項目あり。

3項目が効果的であると捉えられる。

第2・3・5・6弾『握力計をツールとしたカラダ(握力)の変化を検証』

1-2回の差、2-3回の差、1-3回の差



■ 7・9・2月 握力計測定結果の比較 (単位：人)

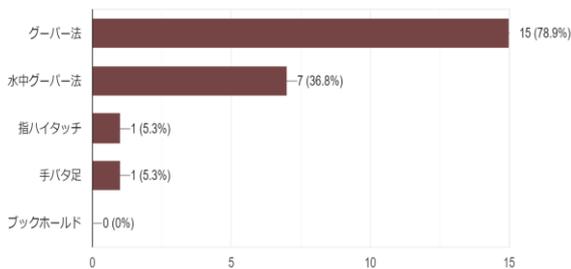
HNZ/C 回答者：19名

- ・1回目と3回目の最大差：+2
- ・1-2回目の測定で増加する傾向あり
- ・回を重ねた方が変化が見られなくなる傾向

内容の分析・検証

(グラフ：握力変化や取組みについてヒアリングした
FORMSより)

握力強化において、取り組んだこと(3つまで選択可)
19件の回答



■ 握力アップに繋がったメンバー（7名）の取り組み

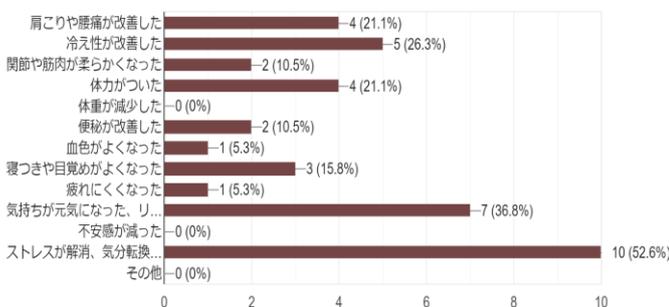
① 7名の“Let’s GRIP エクササイズ”取り組み項目

TOP 1：グーパー法

TOP 2：水中グーパー法

⇒ 握力がアップしたメンバーだけでなく、大半がグーパー法、水中グーパー法に取り組んでいた。グーパー法がで効果あり

取り組みによって発生したカラダの変化(3つまで選択可)
19件の回答



② 7名の“春/秋の健康フェスタ”取り組み項目

TOP 1：朝食を食べる 入浴する

TOP 2：睡眠をとる 間食を減らす

栄養バランス「まごはやさしい」

TOP 3：階段の率先利用 ウォーキング

ストレッチ

⇒ TOP 1の2項目は昨年度のFY-22“Let’sセルフメンテナンス”でもTOP 1であった。2年連続の結果となり、効果的あり

まとめ * * * * *

・「春・秋の健康フェスタ」の結果として、カラダの変化を感じた TOP3 項目全てに、“入浴する 睡眠をとる 朝食を食べる”項目あり

・握力強化を目指した取り組み結果として、握力アップに繋がったメンバーの取り組み項目にも “入浴する 睡眠をとる 朝食を食べる”項目あり

⇒ 効果的な取り組みは“入浴する 睡眠をとる 朝食を食べる”と捉えられる

・FY-23 は「体組成計を活用した健康管理」、FY-24 は「握力強化を目指したカラダ作り」に取り組んだ。楽しみながら皆で声を掛け合い、取り組む習慣ができたことが継続的な活動につながり、健康維持に結びつけて行けた。

・今後は、緊張感を伴う 24 時間体制の不規則なシフト業務によるストレスを軽減する取り組みを考えた。

以上