

JAL Wellness 活動実施報告

実施事業名：足底圧計測

実施日：2023/11/15～2023/11/16

参加会社名：JOSA

参加者数：15名

活動概要：株式会社セルツコミュニケーション様に来社していただき、社員の FOOTSCAN を使用した足底圧計測会を実施。

自分に合ったパンプスが見つからず、足の疲労に悩む社員の声に寄り添い、開催を計画。

計測会を通して、自分の健康改題を発見する場、健康に興味を持つ場を提供する。

所感／参加者の声など

- ・自分の足底圧を計測したことのない社員が多く、楽しみながら参加していた。
- ・現在、足や腰に悩みを抱えていない社員でも、自分の状況を知り、アドバイスをもらえることで健康に興味を持つきっかけとなった。
- ・計測結果を印刷していただき、社員が互いに自分の計測結果を見せ合うなどコミュニケーションが活発となった。
- ・今回、教えていただいた足のストレッチを用いて運動の機会を社内で持ちたいと思った。

【実施時写真】



浮腫・ハイアーチ・扁平足の方におすすめ

足裏のトレーニング

足指ストレッチ

「右のキープ!」



x10

足指の内足を立ちのちの上に集める
足指の裏に反対側の手の指を入れ、やさしく握る
①足指の裏面に手を滑らす
ゆっくり軽く押して、足裏を伸ばして5秒キープ
反対にゆっくり手を引き、足の甲側を伸ばして5秒キープ
10回ほど繰り返したら、足を組み替えて別の足も同様にする

カーフレイズ(つま先立ち)

「右のキープ!」



x10-30

踵側に足を置いてまっすぐに立つ
両手を壁につく場合は、しっかりと手の平をつける
ゆっくり腰を上げて1秒キープし、ゆっくり腰をおろす
①足指でしっかりと地面を踏んでかかとを上げる
10～30回ほど繰り返す
ふくらはぎのむくみ解消にも効果的

足指じゃんけん

「グー! チョッキ! パー!」



x10

足指でじゃんけんイメージでグー
親指を上、他の4本を曲げてチョッキ
逆に親指を立ててチョッキ
親指の腹を大きく横に倒してパー
10回繰り返す
①チョッキができない場合は、グーパーだけでOK

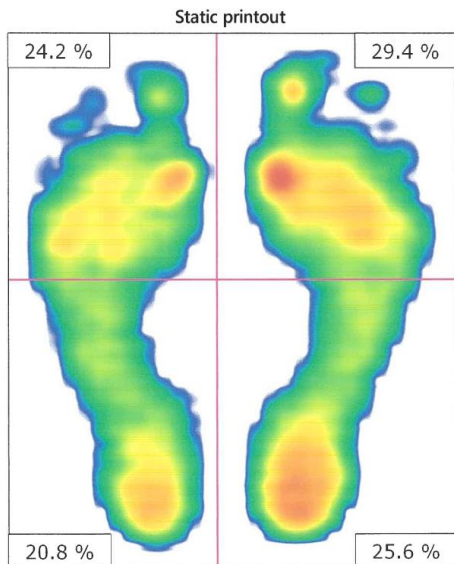
タオルギャザー



x3

椅子に深く入り、片足の下にタオルを敷く
5本の指でタオルをつかみ、手前に向かってタオルを大きく寄せ
つま先でタオルを握らせ、反対の足でも同様に行う
3回繰り返す
①タオルは厚みから選ばず、足を敷く位置は選んで足裏が伸びるタオルを選ぶ

無理をせず、痛みを感じたら中止するか回数を減らして行ってください



M&G
Mission of 40 Centuries
明日からの仕事が変わる！
疲労軽減パンプス

お！なんだか歩きやすい！
スッ
M&Gを履くと...

JALOP販売会出店

2023年11月 試着体験会
15日(水) 14:00~18:00
16日(木) 9:00~15:00
会場：KDブリーフィングルーム

EVENT 01 試し履きで実感！
ご愛用者様の声
仕事終わりでもまだまだ元気！
寄り添って帰るようになりました。
履き心地が良く、足や肩の疲れ
を感じづらくなりました！
毎日は独自のヒール位置と衝撃吸収力。
ご自身のサイズでご体験いただけます。
皆さまの声にお応えして
待望のNEWモデルも販売開始！

EVENT 02 重心バランスを計測！
(所要時間：約10分)
計測結果に基づいて
あなたの足の状態を解説＆アドバイス！
例：Aさんの場合
計測結果により「浮き指
(足指が時鐘に当たらない)」と診断。
浮き指による
痛み・むくみ・寝違い・腰痛
をサポートする独自の足型でも
改善トレーニングをお伝え！

イベント特典 通常9,900円を10%OFFの **8,910円**(税込) でご提供します！

みなさま

11月15日(水)～16日(木)の2日間でJALOP販売会を実施します。

※今回は開催日が2日間のみで、営業時間も限られておりますのでご注意ください。

また、**疲労軽減パンプス**の販売会も実施いたします。

両日販売会場にて、重心バランスを計測することもできます。

両日会場でご購入の方には、通常9,900円を10%OFFの8,910円(税込)でご提供させていただきます。

詳細は、添付のポスターをご覧ください。

KKZ会議室を予約していますので遅番勤務のブリーフィングは必要に応じ、ご活用ください。