

JAL Wellness2016 の取り組みの一環として社員を対象に健康づくりイベントを開催し、26名の方が参加されました。測定会ではスポーツインストラクターの方から測定結果に応じたアドバイスを受けました。セミナーでは肩こり・腰痛の予防および改善に効果的な運動方法を教えてもらい、大変有意義なものとなりました。

>当日（5/27）のスケジュール

①体組成測定会

健康を維持するためには筋肉量、脂肪量などバランスの良い身体を作ることが大切です。自分の身体の状態を知ってもらうためインストラクター付添いで一人ずつ測定し、測定結果の説明を受けました。

17:00~18:00 セミナー受講社員の11名が測定

18:00~19:30 体組成測定のための社員15名が測定

②セミナー 18:10~19:30

“肩こり・腰痛”知らずのからだを手に入れよう！

- ・講義 40分 肩こり・腰痛が起こる仕組みを知ろう。
- ・実技 40分 自宅でできる予防、改善運動の紹介。ストレッチポールを使ったストレッチなど。

まず、講義では肩甲骨が正しい位置にないために肩こりが起こることや、腰まわりの筋肉が凝って固くなり腰痛になること、それらは姿勢が悪いことや座り方などの日常生活のくせが原因で起きているとの説明を受けました。

次に実技ではストレッチポールを使って肩まわり、腰まわりなどの筋肉のストレッチを行い、肩甲骨が正しい位置に戻り、腰まわりなどの筋肉の緊張がほぐれた理想的な身体の状態を体感し、このような状態にするために器具を使わずに自宅でもできる簡単な運動を教わりました。



40肩、50肩のチェック中です。。。



ストレッチポールを使って実技開始！



肩甲骨のまわりをほぐしています。



腰痛には、太もも後ろをほぐすといいそうです