

げんき de ワーク

～心とからだリフレッシュ運動～

2024年3月19日
エムシーパートナーズ株式会社
広島オフィス
衛生委員会

 エムシーパートナーズ株式会社
MC Partners

三つの大切な要素



それぞれの事業場の状況に応じ、働く人の心とからだの健康と安全を確保するための具体的な活動を実施し、毎日を楽しく、元気に働ける職場を目指しましょう！

こんな効果が期待できます！

- 生活習慣病予防
- 脳・心臓疾患予防
- 身体機能の維持・向上
- 転倒・転落予防
- 腰痛予防
- ストレス軽減
- 適切なサポート
- 風通しの良い職場
- 危険予知

コミュニケーション de ワーク

職場のタテヨコの人間関係にトラブルがあると、
事故・災害、生産・品質上のトラブル発生につながります。

職場の事故・災害をゼロにするには、職場風土を明るく、
チームワークの良い、先取り参加的なものに変えていくことが
必要です。



例 良好なコミュニケーションとサポートを！

- ① 出社したら挨拶は自分から元気よく
出勤したときや席を離れるときなど、まわりの人に一言、声をかけて
いますか
- ② 仕事を頼むときは、名前を呼ぶことは相手を認めること
話しかけるとき、仕事を頼むとき、ごんざいな対応をしていませんか
- ③ 手伝ってもらったとき、笑顔でほめよう、感謝しよう
手伝ってもらったり、助けてもらったとき、感謝の気持ちを表していますか
- ④ 困ったときは、素直な自分を出してみよう
困ったとき、自分の中に感情をため込んでいませんか
- ⑤ 会議では、信頼関係は話を聴くことから
会議や打合せなど、会話中に、相手の話をさえぎって話してしまうこと
はありませんか

例 コミュニケーションづくりの 一環として事業場内で 行われるイベント

- 社内運動会
- ボウリング大会
- 球技大会
- 社内駅伝大会
- 社内旅行
- 部内対抗駅伝大会

● 健康KY ●

働く人一人ひとりが自身や部下の健康に関心を持ち、職場の安全と健康を確保していくことが大切です。健康KYでは、まず始業時のミーティングの際に、各自が健康状況を自己チェックし申告します。次に監督者は、部下の一人ひとりの健康状況を観察し、必要に応じて「問いかけ」をします。

例 健康自己チェック10項目

- ① 頭痛がする
- ② めまいがする ふらつく 耳なりがする
- ③ 手足にしびれ・けいれん・筋肉痛がある 腰が痛い
- ④ 腹が痛い 下痢している 便秘している
- ⑤ 胃の具合が悪い 胃痛・はきけがある
- ⑥ 熱がある
- ⑦ 心臓の具合が悪い どうき・不整脈がある
- ⑧ 出血している
- ⑨ 咳 くしゃみ 鼻水がでる
- ⑩ だるい ねむい
その他(自覚症状)

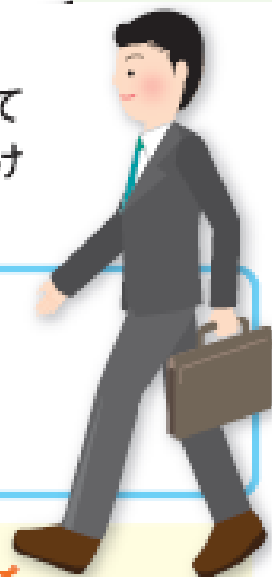
例 健康観察(監督者→作業員)5項目

- ① 姿勢
(シャンとしているか うなだれていないか)
- ② 動作
(キビキビしているか ダラダラしていないか)
- ③ 顔・表情
(イキイキとしているか 明るいか むくんでいないか)
- ④ 目
(キリッと澄んでいるか 血走っていないか)
- ⑤ 会話
(ハキハキとしているか 大きさは 声のハリは)
その他 必要があれば体温・脈拍・呼吸数を検査
(体操前、体操後など)

ウォーキング de ワーク

あと1,000歩、あと10分 プラスして歩こう！

歩くことが健康によいと知っていてもいったいどれくらい歩けばいいのでしょうか。生活習慣病の予防には男性で9,000歩、女性で8,000歩が目安といわれています。そして平均的な歩数から考えると足りないのはあと1,000歩。時間にして10分程度多く歩くだけでじゅうぶんに効果があるのです。(資料:コミュニケーションの手引き(厚生労働省)より)



正しい姿勢で歩くポイント

- かかとから着地する
- 膝を着地の前に伸ばす
- あごを引き背筋を伸ばす
- つま先をまっすぐ
- 手を大きく振る

例 2アップ3ダウン

2階程度の上りや3階程度の下りは、エレベータではなく階段を利用しよう。

省エネ対策として進められましたが、健康づくりにも効果的です！



例 場内ウォーキングマップ

会社周辺や工場の敷地内を利用したウォーキングコースを設定し、昼休みや仕事の後に利用する方法もあります。

いくつかのコースを設定しておくと、利用できる時間やその日の気分に応じたコースを選べるので利用しやすいでしょう。それぞれのコースの距離や歩数、時間などの目安があると便利です。

健康体操 de ワーク

仕事の合間に簡単な体操をしよう！

適切な体操の職場への導入は、「積極的な休息法」の一つとして意義があります。具体的には疲労回復や気分転換、ケガ予防などの効果があります。

また、体操の内容は、時刻（就業前、昼休み、午後の休憩時など）や職種、作業環境などにより多くの種類が考えられます。目的に応じた体操を楽しく行いましょう。

例 ストレッチングでリフレッシュ

ゆっくりと筋肉を伸ばすとこった筋肉もほぐれ、気持ちもリフレッシュできます。

ポイント

- はずみをつけず、ゆっくりと
- 呼吸は止めずに、自然に
- 痛みを感じる場所までは伸ばさない
- 10秒～30秒間伸ばそう
- 伸ばしている部分に意識を向けよう
- 左右それぞれ2回伸ばす
- 笑顔で行おう！



例 筋力アップで転倒予防

「老化は脚から」と言うように、身体機能の低下、特に脚の筋力は加齢とともに著しく低下します。脚の筋力アップは、転倒予防に効果があります。



例 ラジオ体操、腰痛体操、VDT体操

例 八段錦 （はちだんじん：中国で古くから伝わっている健康を保つための体操の一種です）

転倒防止や腰痛予防のために下肢の筋肉や抗重力筋などは大切な筋肉です。抗重力筋のトレーニングとしてコア・トレーニングが推奨されていますが、八段錦の動きにはその要素が含まれています。

ゆっくりと動く八段錦は、ゆったりとした動作や呼吸によりストレスの解消にも効果的です。



ご安全に！

