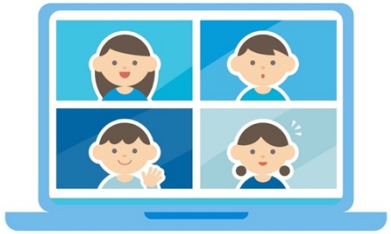
オンラインでも開催できる！



活力ある企業の健康をサポート

「働く人の姿勢講座」

毎日のセルフケアから始めませんか？

株式会社 Innocent
トータルボディケア Refine（リファイン）
姿勢教室　代表　喜多　英

Refine

肩こり（頭痛）・腰痛は国民病

肩こりを感じる54.6%、腰痛を感じる46.8%

健康経営を推進する中で、就労者の生産性を低下させる主な症状の一つに肩こりや腰痛をはじめとした疾患があげられます。また新型コロナウィルス感染症による「新しい働き方」の提唱により、座っている時間の増加や運動不足の減少が深刻なものとなっています。

肩こりや腰痛の原因として、「長時間の悪い姿勢」を改善し、
一人一人が自主的にセルフケアを行うことが重要であると考えています。

［図2-1］最近1年間で経験した痛み

(%)

	全体 (n=50,000)		男性 (n=25,278)		女性 (n=24,722)	
1位	**肩こり**	**54.6**	**肩こり**	**42.9**	**肩こり**	**66.5**
2位	頭痛	51.5	**腰痛**	**42.2**	頭痛	64.4
3位	**腰痛**	**46.8**	頭痛	38.9	**腰痛**	**51.4**

※2016 年第一三共ヘルスケア株式会社　もしも肩こり腰痛がなくなったなら日本人の幸福度は4割増より転載

Refine
Copyright©2020 Total body care Refine. All Rights Reserved.

悪い姿勢の体への影響

悪い姿勢にはさまざまなタイプがあります

一口に悪い姿勢と言ってもさまざまなタイプがあります。特に就労時に起きやすい姿勢はねこ背タイプと反り腰タイプです。症状としては、肩こり、頭痛、腰痛が多く、背中の痛みや腱鞘炎などの手首や肘にも影響を与えます。姿勢の指導とセルフケアにより負担を軽減させることが可能だと考えられています。

◆デスクワーカーによく見られる悪い姿勢のタイプ



ねこ背タイプ

前にかがむように頭を移動させることで、背中や腰が丸まってしまう典型的な悪い姿勢。重たい頭を支えるために首や肩、背中の筋肉の疲労を感じやすい。



反り腰タイプ

良い姿勢に見えるが、腰を反らしすぎてしまい、腰や背中への負担が大きくなる悪い姿勢。筋力の少ない女性に多く、腹筋やお尻の筋肉不足から腰痛になりやすい。

Copyright©2020 Total body care Refine. All Rights Reserved.

悪い姿勢が起こすさまざまな状態

不調への影響

・肩こり、頭痛、腰痛など
・めまいや視力の低下
・手足のシビレ

など

生産性への影響

・行動の切り替えが遅い
・体力がなく休憩が多い
・欠勤が多い

など

外見への影響

・接客態度の悪化
・太りやすい
・O 脚や X 脚

など



就労業務の習慣改善とセルフケアを組み合わせながら

活力あふれる健康的な体へ



Refine
Copyright©2020 Total body care Refine. All Rights Reserved.

姿勢の良い人は作業効率と業績が良い

なぜ悪い姿勢の人は業績が悪いのでしょうか？
姿勢が悪いと収縮している筋肉部分の血液の流れが悪くなり、胸の圧迫から深い呼吸ができず、脳や全身に運ばれる酸素が不足します。そうなると脳の活動が低下し、集中力が低下します。
さらに前のめりの姿勢は首・肩・腰だけでなく内臓まで影響を与えます。また大きな負担が長時間加わることにより、感情の起伏が激しくなりイライラし、物との距離が近づくため視力にも悪影響を及ぼします。良い姿勢をすることの効果はあまりにも大きいのです。

◆良い姿勢の期待される効果

胸が圧迫されず呼吸が深くなる

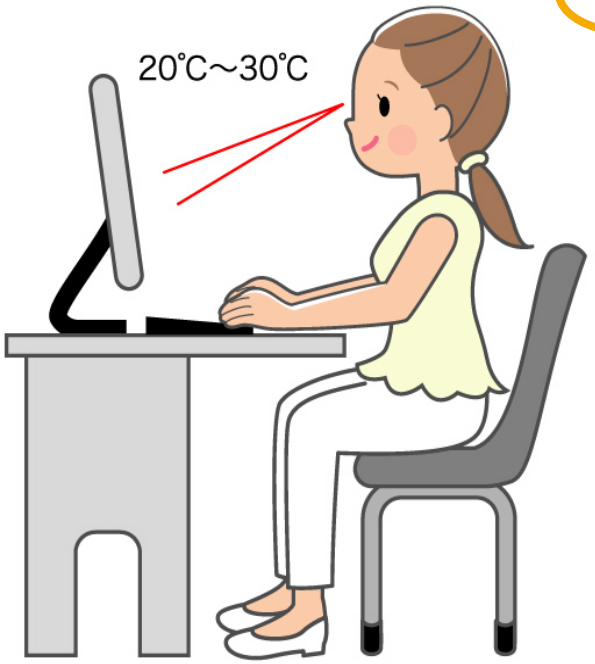
▼

血液の循環が良くなる

▼

酸素が脳・全身に行き渡り

集中力持続



さらに・・・

良い睡眠でスッキリ!!

睡眠時、正しい姿勢を身につけているとストレスがなく、リラックスした状態が続くので深い睡眠をとることができます。睡眠の質が良いと翌朝の目覚めもよく、脳もスッキリします。

Refine
Copyright©2020 Total body care Refine. All Rights Reserved.

疾病就業の増加と経済損失

病欠よりも深刻な疾病就業＝プレゼンティーイズム

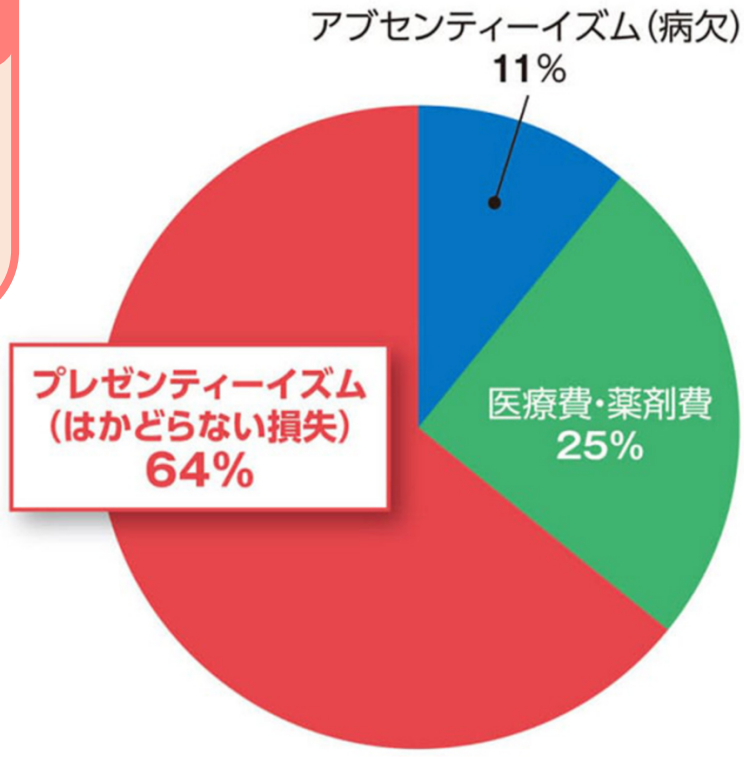
アブセンティーイズム（病欠）

病気や体調不良などにより会社を欠勤すること。

プレゼンティーイズム（疾病就業）

出勤はしているが、体の不調などのせいで仕事がはかどらないこと。

【図1】企業における従業員の健康問題に関連するコストの内訳



Nagata T,et al, J Occup Enciron Med. 2018を基に五十嵐氏が作成

※2018年日経Gooday 1兆9000億円の試算も！
腰痛・肩こりが招く職場の「経済損失」より転載

毎日できるセルフケアを指導

「働く人の姿勢講座」

Copyright©2020 Total body care Refine. All Rights Reserved.

経済損失を防ぐ健康経営

健康への取り組み（健康経営）

・セルフケア講習会実施
・個別相談や出張施術・エクササイズ指導など
・健康経営の認定サポート



活力/生産性 UP 組織活性化

・労働生産性の向上
・活力の向上
・組織力の向上
・人が活かされる職場



業績向上 企業イメージ向上

・企業イメージの向上
・従業員満足の向上
・離職率の低下
・人材コストの低下　等



学校向け講演会　姫路 No. 1 の実績

指導のべ 3000 人　学校講演依頼100件実施



◆講師　略歴　紹介

喜多　英　（きた　ひで）

株式会社 Innocent　代表取締役

トータルボディケア Refine　姿勢教室　代表

2009年　日本姿勢科学学会技術セミナー　修了
2010年　株式会社 Innocent（イノセント）　設立
2011年　姿勢セラピスト専門学院　卒業
2012年　姿勢矯正専門店を姫路市でＯＰＥＮ
2014年　幼稚園・小中学校での講演会
　　「こどものための姿勢教室」開設
2018年　大阪観光大学　姿勢科学ディプロマコース　修了
2020年　トータルボディケア Refine（リファイン）ＯＰＥＮ

メディア掲載

さらに・・・

2017年12月　神戸新聞社
　　「親子で学んで姿勢正しく
2018年8月　　朝日新聞社
　　「こどもの姿勢正しく」
2019年3月　　産経新聞社
　　「痛みに悩む人の支えに」
など



健康経営を推進するプロの指導は

「喜多　英」にお任せください！

※弊社 HP はこちら

Copyright©2020 Total body care Refine. All Rights Reserved.