

## エクササイズ DAYS

身体活動量が多い人や、運動をよく行っている人は、生活習慣病をはじめとする多くの病への罹患率や死亡率が低いこと、また、身体活動や運動がメンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすことが分かっています。在宅勤務拡充における通勤機会の減少や多忙な社会人生活で十分な運動時間の確保が困難な社員にも参加しやすい運動機会提供の取り組みとして、2 日間にわたりエクササイズ DAYSを開催しました。

### 【実施日】

2023 年 5 月 24 日・6 月 6 日

### 【実施概要】

ほとんどが 10 分間エクササイズで仕事の合間に実践できる以下 8 つのプログラムを本社会議室およびオンラインにて開催。

各エクササイズ終了後には、講師への質問タイムを設定。

全プログラムを後日動画配信にて公開。

- ① "じっくりほぐして快眠効果も！肩こり腰痛解消ストレッチ"
- ② "忙しくてもこれならできる！ながらエクササイズ"
- ③ "ポイント押さえて効果倍増！正しい姿勢と効果的な歩き方"
- ④ "太りにくく痩せやすいカラダに！筋力アップ・体幹トレーニング"
- ⑤ "カラダの要を労ろう！腰痛改善ストレッチ"
- ⑥ "ココロとカラダを整えよう！オフィス・ヨガ"
- ⑦ "疲れ目軽減・業務効率 UP！眼精疲労ケア"
- ⑧ "有酸素運動で汗をかこう！バレトンエクササイズ"



本社会議室の様子



イベント実施案内ポスター

### 【参加者の声】

アンケートに回答した参加者全員が、「運動機会やリフレッシュ、疲労感軽減の一助になった」と回答。また、「隙間時間に手軽にリフレッシュできてとてもよかった」、「目の疲れが毎日辛かったので、教えていただいたツボ押しやストレッチでケアしたいと」などの声が挙がりました。