

## 楽しく無理せず健康維持・運動の習慣化

職場の健康チャレンジ事業所として決定を受け、8月より開始しました。職員全員にスマートウォッチを配布し、毎日の歩数や血圧などを意識することから始めています。

また、体組成計を設置し、毎朝測ることを習慣化しようとしています。さらに健康講話として、講師を招き、座ってできるストレッチや日常的に行える簡単なストレッチを教わりました。

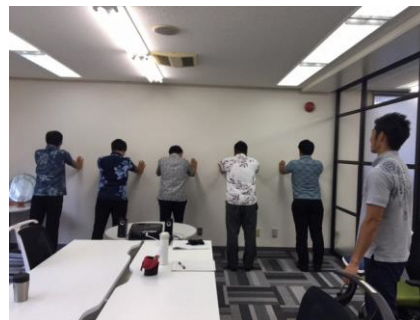
実施の効果は、○スマートウォッチで歩数を確認することが増え、意識するようになった。○座りながらでもできるストレッチを取り入れ、隙間時間に身体を伸ばす職員がふえた。などが出ました。

今後の行いたい取り組みとして、月一のジム体験で身体を動かすことに慣れる、体組成計の記録を細かく取る、禁煙外来受診などを予定しています。



【健康講話でのストレッチの様子】さまざまなストレッチを教えてもらいました！

肩を回したり…



肩甲骨を使ったり…



骨盤を立てて背筋を伸ばしたい！