



環境保全・改善委員会のアップ UP 通信 5月号 Vol.139

2月から4月にかけて「姿勢改善月間」を行いました。以前と比べて改善した方がいれば嬉しいです。姿勢にお悩みの方は、委員会が選んだ健康グッズをぜひ使ってみてくださいね。今月は、これまでの姿勢改善月間の取り組みについて報告します！

姿勢改善月間のきっかけ

過去の健康に関する社内アンケートでは「肩こり」「腰痛」「眼精疲労」といった体の不調に関する悩みが多く見られました。これらの体の不調は様々な要因によって引き起こされますが、1日の大半をオフィスで過ごすオフィスワーカーにとって、肩こり・腰痛の原因は姿勢が大きく影響しています。そこで【姿勢改善】をキーワードに取り組みを始めました。



健康グッズの体験

取り組みの一つとして、姿勢改善につながる健康グッズの体験をみなさんにしてもらいました。

- ・ノートPCスタンド
- ・骨盤サポートチェア
- ・姿勢サポートクッション
- ・姿勢サポーター
- ・バランスボール 計5つの効果・使いやすさについて社内アンケートを実施しました。



回覧の後に買ったという人もいました。

人気の健康グッズは？

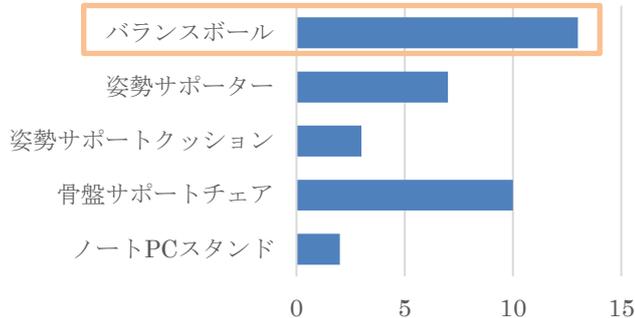
人気の健康グッズを社内のアンケート結果から調べてみました。

- ・体に変化があったか(効果)
- ・試用時間の長さ(使いやすさ) を評価基準としています。

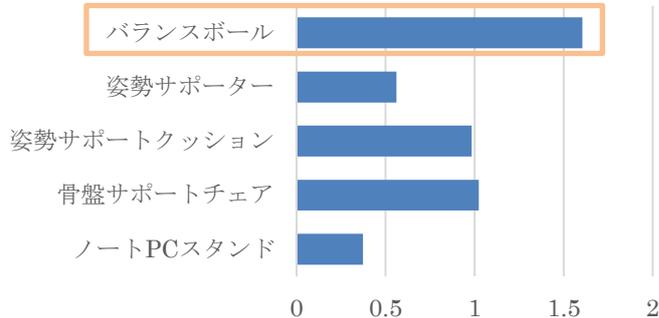


体験の後に気に入って、グッズを愛用している人もいます。

グッズ別 体への変化 (人数)



グッズ別 試用時間 (h)



人気の健康グッズは

【第1位】バランスボール

【第2位】骨盤サポートチェアといった結果になりました。

使いやすさや効果には個人差がありますので、自分に合う健康グッズを見つけてみてはどうでしょうか？

整体の先生に姿勢が良くなったと驚かれた人もいました。



こんな取り組みもしていました

足跡シールを床に張ることで、いつもより少し大股を自然と意識するように



目の付く位置に姿勢改善月間が見えるように

