



腰痛 & 肩こり 予防・改善講習会



負担感のない運動メニューの提供と目標の早期達成

エンジン組立工場

愁訴なし 14名
愁訴あり 101名
n=115

- ◇腰痛、肩痛、膝痛などを感じながら働き続けている人が多く、87.8%にものぼる（間接部門においても50～65%の訴えがある…弊社調査）
- ◇この先も改善行動がなかった場合、重症化の可能性が懸念される（休業の懸念）
- ◇改善意欲が低い・改善方法がわからない



体感型講習会 & パーソナルサポート

ねらい

- ①まずは、運動が不調改善に役立つことをご理解いただく
- ②身体的愁訴改善のための運動良法を体感いただき、日常実践につなげる
- ③講習会終了後、確かな効果を得るためのパーソナルサポート(個別面談)につなげる

コンセプト

聴講スタイルではなく、体感型の講習会

講習会概要
所要時間90分

- ①ガイダンス : 講習会のねらいとゴールを理解する
- ②レクチャー : 他社改善事例から運動がいかに効果的かをご理解いただき、実習につなげる
- ③実習 : ①身体的愁訴の大きな原因である体の歪みを目視し、姿勢矯正運動を体得いただく
②愁訴部位ごとの改善運動良法を体得いただく
- ④行動宣言 : 早期に愁訴を改善するため、日々改善運動を実践し続けることを宣言する

成果確認

- ①講習会終了後のパーソナルサポートの中で改善状況を聞き取り、結果をまとめる
- ②パーソナルサポート終了3か月後にアンケート調査を行い、改善状況を把握する

パーソナルサポート

- ①面談方法 : 弊社フィジカルトレーナーとのマンツーマン面談(1ヶ月に1回、計3回実施)
- ②ねらい : トレーナーからのアドバイスを日々実践し、愁訴改善につなげる
- ③コンセプト : “これならできそう”と思う運動メニューの提供
- ④面談所要時間 : 30分/名