



職員の健康に役立つ 体操手順書



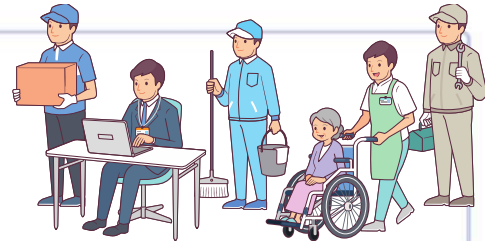
はじめに

理学療法士はさまざまな職業に応じた健康体操を作成することができます。
まずは参考までに、5職種の体操リーフレットの「トピックス」や
「からだを健康に保つ体操」をご覧ください。

知る → 使用方法 → 現場に役立つ（職種別）

私たちは、朝起きてから寝るまで活動を行う限りからだを動かします。業務内容や体格により、**負担のかかる部位は十人十色**です。理学療法士は作業や作業環境の特徴を見分け、からだへの負担の解決策を提供することができます。ここでは、「体操リーフレット」の**使用方法**をご説明します。

1 リーフレットから
1つ職種を選びましょう。



2 リーフレットの左上から
順に一読します。



3 体操を実際に
体験しましょう。

それでは、【体操の3つの秘訣】を読みながら体操を体験しましょう。1分から2分ほどでできます。ユニークな体操名を声に出しながら行くと、からだがすこし軽くなりますよ。



貴社のご要望に応じて、一般コース、アドバンスコース、 レクチャーコースの3つをご用意しております



一般コース

General course

5種類の「体操リーフレット」のうち1つをご提供します。身体的な労働災害のトピックス、体操による解決方法、体操のタイミング、応援メッセージ、体操の【3つの秘訣】をご説明いたします。



アドバンスコース

Advance course

職場巡視をさせていただき、作業に適したリーフレットに改変しご提供します。



レクチャーコース

Lecture course

職場や作業場に最も多い身体症状を解決するため、貴社の従業員様の状況や職場巡視を基に、身体症状のランキング付けを行います。またリーフレットの裏側に身体症状の解決策へ改変しご提供します。



その他

Other

作業環境改善の提案（身体的負担軽減に向けた内容）、エビデンスに基づいた講演、年間の変化を集計したプレゼンテーションもございます。適宜ご相談ください。

次に、自分だけの体操をご説明します。

1

リーフレットの 裏側を見ましょう。



2

自分の気になる身体症状が あれば、1つ選びましょう。 (コツは1つだけ選ぶこと!)



3

就業前後で1週間行ってみると、変化を感じますよ。

説明は以上です。

あとは第一歩です。職場や周りの方々と一緒に、可愛いイラストやユニークな体操名を話題にこれらの体操を習慣にしてみましょう。3日、1週間、2週間、1ヶ月と時間が経過する毎に、からだに変化を感じます。具体的な変化をより体感したい人は、スマホで写真を撮ったり、ボイスレコーダーに変化ポイントを録音して振り返ってみましょう。従業員の健康管理のきっかけになれば幸いです。



Life is Beautiful.

Just imagine a scenic place,

Would you try it?

The exercises and

crisp air will refresh you.



トピックス

医療介護職は、ほかの業種と比べて腰痛が多いことがわかっています。体操の【3つの秘訣】を参考に、筋肉を気持ちいい程度に引き伸ばしてあげましょう。

体操のタイミング

腰痛が起りやすい時間帯は午前中といわれています。仕事を始める前に、少しからだを動かして準備をしましょう。

継続は◎なり

心とからだのリフレッシュは大切です。一週間ごとの変化を仲間と感じながら、楽しんで行いましょう。

医療介護系

仕事を続ける上で大切なことは、『自分の健康』を保つことです。からだをリフレッシュするのに適した体操の【3つの秘訣】をお伝えします。



1 弓体操

指先～背中～足の柔軟

左右
10秒
2回

立ち仕事では、常に背中中の筋肉が働いています。指から腕、背中全体、おしりからふくらはぎまで弓なりに前屈することで、一カ所に集中していた負担を軽減します。大きくからだを動かして筋肉を伸ばしましょう。



足をクロスさせて
からだを前屈する



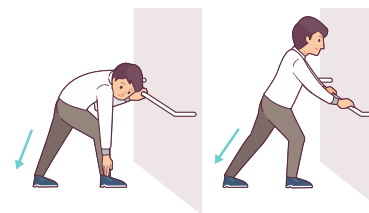
こんな時ありませんか？
▼
腰の痛みが続いている

2 手すり体操

アキレス腱の柔軟

左右
20秒
2回

足は心臓から一番離れていて、血行が悪くなりやすい部位です。こむらえりやつまづきの予防に、かかとから膝の裏まで筋肉を十分に伸ばしましょう。



ふくらはぎを
十分に伸ばす



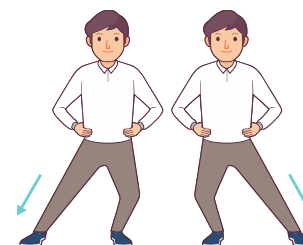
つまづくことがある？
▼
ふくらはぎがダルい

3 忍者体操

下半身の強化

体重移動
10秒
2往復

介助場面で下半身の強化は大切です。足が弱いと上半身で無理に介助することになり、首や肩に疲れが生じます。足を横に広げ、軽く膝を曲げた姿勢がスタートポジションです。ここから左右へ体重を移し、内ももを伸ばしながら踏ん張る姿勢を身につけましょう。



内ももを伸ばしながら
踏ん張る



上半身ばかり疲れる？
▼
首や肩に疲れがある

体操実施時の 注意点

○体操は続けることで効果が得られます。日々の習慣にしましょう。 ○持病のある方は主治医に相談してから始めましょう。
○痛みが強い時や体調不良がある時は、無理せず休みましょう。

Life is Beautiful.

Just imagine a scenic place,

Would you try it?

The exercises and

crisp air will refresh you.



トピックス

陸運業の死亡災害の第一位は「交通事故」、死傷災害の第一位は荷役作業中の「墜落・転落」です。

体操のタイミング

荷役作業前に軽いストレッチをして、関節を十分に動かしましょう。また、休憩のタイミングで体操の【3つの秘訣】を参考に、筋肉を気持ちいい程度に引き伸ばしてあげましょう。

継続は◎なり

心とからだのリフレッシュは大切です。一週間ごとの変化を仲間と感じながら、楽しんで行いましょう。



陸運系

仕事を続ける上で大切なことは、『自分の健康』を保つことです。からだをリフレッシュするのに適した体操の【3つの秘訣】をお伝えします。



1 バンザイ体操

肩まわりの血行改善

大きく
2回

運転中は、同じ姿勢で重たい頭や腕を支えているため、肩や首まわり、背中の筋肉が疲労しやすいです。背筋をぐっと伸ばしてバンザイ。両手首、指もしっかり反るのがポイントです。



からだ全体を
反らしてバンザイ



こんな時ありませんか？

肩や背中のコリが続いている

2 バッティング体操

腰の柔軟

左右
5秒
2回

長時間の運転で座位姿勢が長くなると筋肉が縮み、血流が悪くなりがちです。身体の前で手を組み、右（左）にゆっくりと体をひねり、「痛み持ちいい〜」と感じるところで5秒キープしましょう。



ゆっくりとからだを
ひねる



こんな時ありませんか？

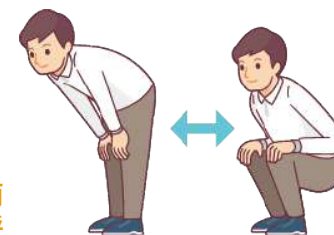
腰が痛い

3 ごほうび体操

下半身の柔軟

深呼吸
しながら
5回

同じ姿勢でいると関節が動きにくくなります。忙しい合間にちょっとした体操が有効です。両膝に手をつけて「曲げる」、「伸ばす」を深呼吸しながら繰り返します。



膝の曲げ伸ばし



こんな時ありませんか？

足がだるい

体操実施時の 注意点

○体操は続けることで効果が得られます。日々の習慣にしましょう。 ○持病のある方は主治医に相談してから始めましょう。
○痛みが強い時や体調不良がある時は、無理せず休みましょう。

Life is Beautiful.

Just imagine a scenic place,

Would you try it?

The exercises and

crisp air will refresh you.



トピックス

パソコンなどディスプレイを見つめながらの作業では、眼精疲労や肩こりなどの健康障害を引き起こしやすいことがわかっています。

体操のタイミング

業務の合間に体操の【3つの秘訣】をやってみましょう。また、1時間に1回程度、デスクを離れて歩いてみましょう。動くことは筋肉のポンプ作用を促し血流を改善させ、肩こりや足のむくみを解消します。

継続は◎なり

心とからだのリフレッシュは大切です。一週間ごとの変化を仲間と感じながら、楽しんで行いましょう。

事務系

仕事を続ける上で大切なことは、『自分の健康』を保つことです。からだをリフレッシュするのに適した体操の【3つの秘訣】をお伝えします。



1 綺麗なうなじ体操

2回
左右
20秒

首の柔軟

長時間のデスクワークでは、重たい頭を支え続け、首や肩の筋肉が疲れてしまいます。**あごを引き右下を向いた姿勢がスタートポジションです。まず、ここから頭を左(右)に倒し、ゆっくり後ろに反ると、頸部の筋肉が伸ばされます。20秒示します。**



首を斜め後ろに
反らす



こんな時ありませんか?

首や肩がこる

2 ワイパー体操

2回
左右
5秒

腕～脇腹の柔軟

長時間のデスクワークでは、肩甲骨や腕の筋肉に負担がかかりがちです。**両腕を内側にねじって両手を組んでから頭上につき上げます。そして左右に動かして腕の付け根を伸ばしましょう。**



腕のつけ根を
伸ばす



こんな時ありませんか?

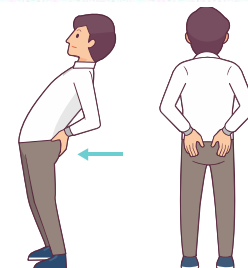
肩～手がしびれる

3 腰反らし体操

2回
5秒

腰の柔軟

長時間のデスクワークは腰痛を起こしやすいです。**足を腰幅に広げ、両手をおしりに当てて、骨盤を前方に押し込みながら腰を反ります。息を吐きながらやってみましょう。**



手をおしりに当てて、
骨盤を前方に押し込む



こんな時ありませんか?

腰が痛い

体操実施時の 注意点

○体操は続けることで効果が得られます。日々の習慣にしましょう。 ○持病のある方は主治医に相談してから始めましょう。
○痛みが強い時や体調不良がある時は、無理せず休みましょう。

Life is Beautiful.

Just imagine a scenic place,

Would you try it?

The exercises and

crisp air will refresh you.



トピックス

清掃業の従業員は、高年齢層の割合が他の業種に比べて高いことが知られています。加齢に伴う筋肉の衰えや清掃作業による関節への負担により、腕や肩、手首に疲労がたまりやすいです。

体操のタイミング

体操の【3つの秘訣】を参考に、始業時や業務の合間に筋肉を気持ちいい程度に伸ばしてあげましょう。

継続は◎なり

心とからだのリフレッシュは大切です。一週間ごとの変化を仲間と感じながら、楽しんで行いましょう。

清掃系

仕事を続ける上で大切なことは、『自分の健康』を保つことです。からだをリフレッシュするのに適した体操の【3つの秘訣】をお伝えします。



1 ぐるぐる体操

肩まわりの血行改善

内・外まわし
5回ずつ

拭き掃除・掃き掃除では、肩まわりの筋肉が疲労しやすいです。肩を大きくまわして、肩甲骨の動きを感じましょう！肩や首に集中していた負担を軽減することができます。



肩のつけ根から
大きくまわす



こんな時ありませんか？
腰のコリが続いている

2 手のひら体操

手首の柔軟

左右
15秒
2回

ほうきやモップを握っていると筋肉が縮み、血流が悪くなりやすいため、ストレッチが大切です。手のひらを反対の手で持ち、手前に引き寄せながらゆっくり肘をのばして腕の筋肉をストレッチしてあげましょう。



手首を
じわっと伸ばす



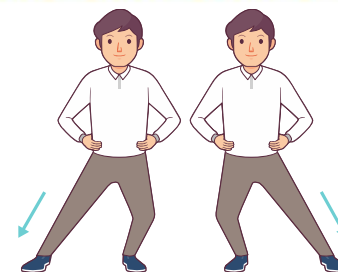
指や手首の疲れがある？
握っている手が
ダルい

3 忍者体操

下半身の強化

体重移動
10秒
2往復

清掃作業において、下半身の強化は重要です。足を横に広げ、軽く膝をまげた姿勢がスタートポジションです。ここから左右へ体重を移し、内ももを伸ばしながら踏ん張る姿勢を身につけましょう。



内ももを伸ばしながら
踏ん張る



腰や下半身が痛い？
腰や下半身に疲れがある

体操実施時の 注意点

○体操は続けることで効果が得られます。日々の習慣にしましょう。 ○持病のある方は主治医に相談してから始めましょう。
○痛みが強い時や体調不良がある時は、無理せず休みましょう。

Life is Beautiful.

Just imagine a scenic place,

Would you try it?

The exercises and

crisp air will refresh you.



トピックス

製造業の死傷災害は、転倒や挟まれ・巻き込まれの事故が多いことがわかっています。

体操のタイミング

仕事の始まる前や休憩時には、意識的に自分のからだを動かしましょう。また、作業中に「集中力が切れてきた」と感じたら体操の【3つの秘訣】を行い、心とからだの気分転換を計りましょう。

継続は◎なり

心とからだのリフレッシュは大切です。一週間ごとの変化を仲間と感じながら、楽しんで行いましょう。



製造系

仕事を続ける上で大切なことは、『自分の健康』を保つことです。からだをリフレッシュするのに適した体操の【3つの秘訣】をお伝えします。



1 リフレッシュ体操

左右
5秒
キープ 2回

体幹～股関節の柔軟

長時間の立ち仕事では、背中から太ももにかけて疲労しやすいです。足を左右に開き、膝の上に両手をつけて股割りをします。肩を入れて上半身をひねり、胸の張りや内ももの伸びを感じましょう。



膝に手をつき、
からだをひねる



こんな時ありませんか？

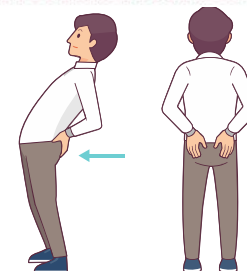
集中力が切れる

2 腰反らし体操

2回
5秒

腰の柔軟

前かがみや中腰の姿勢は腰痛を起こしやすいです。足を腰幅に広げ、両手をおしりに当てて、骨盤を前方に押し込みながら腰を反ります。息を吐きながらやってみましょう。



手をおしりに当てて、
骨盤を前方に押し込む



こんな時ありませんか？

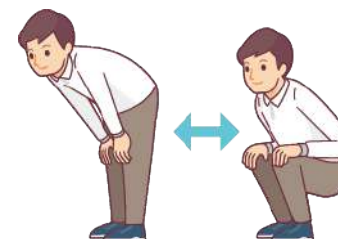
腰が痛い

3 ごほうび体操

深呼吸
しながら
5回

下半身の柔軟

長時間同じ姿勢でいると関節が動きにくくなります。両膝に手をつけて「曲げる」、「伸ばす」を深呼吸しながら繰り返します。



膝の曲げ伸ばし



こんな時ありませんか？

つまづくことがある

体操実施時の 注意点

○体操は続けることで効果が得られます。日々の習慣にしましょう。 ○持病のある方は主治医に相談してから始めましょう。
○痛みが強い時や体調不良がある時は、無理せず休みましょう。

自分だけの体操

からだの症状に合わせて、
就業前後に
行ってみましょう。

1週間続けると変化を感じますよ！それでは、下から一つ選びましょう！

🎁 1

2回
5秒

腰痛編

腰に手を当てて、骨盤を前方に押し込みながらフーツと息を吐きましょう。



🎁 2

左右
5回

肩こり編

両手をあげて、身体を回しましょう。



🎁 3

2回
10秒
キープ

膝痛編

膝の裏に手を組み、そのまま腰を上げていき、膝を伸ばしましょう。



🎁 4

2回
左右
15秒

手首編

手のひらを反対の手で持ち、ゆっくり肘を伸ばして腕の筋肉をストレッチしましょう。



🎁 5

メンタルヘルス編

散歩は気分転換になるので、ぜひ行ってみましょう。



🎁 6

○○○編

自分の好きな体操を選びましょう！

Adjustment for you !!



あなたの職場に合わせて、「体操リーフレット」を作り変えることができます。

Adjustment for your workplace or company.

1 腰痛

2 肩こり

3

一番多い身体症状を調査してランキング付けをします。

A ranking appears in newspapers and mail magazines.

【Elective point】



エビデンスに基づいた健康講話も可能です。

a day's lecture based on evidences.

年間の変化を集計し、提案もできます。

Budget proposal

職場の一人ひとりに合わせて健康への気づき、健康意識の向上へ寄与できます。健康経営にお役立てください。



体操リスト

Gymnastics-list

頸部1



首伸ばし体操(横)



左右
2回

20秒

両手の力を抜いてまっすぐ立ち、頭を右へゆっくり傾けます。痛みがなければ右手を頭にのせ、さらに引き下げて首の横が伸びるのを感じながら20秒維持します。左側も同様に行います。

首伸ばし体操(後)

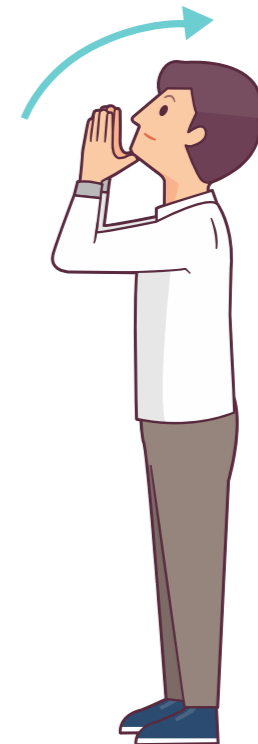


2回

20秒

両手の力を抜いてまっすぐ立ち、うつむくように頭を前へゆっくり倒します。痛みがなければ、右手を頭頂部に軽く置いて頭を引き下げ、首の後ろが伸びるのを感じながら20秒維持します。

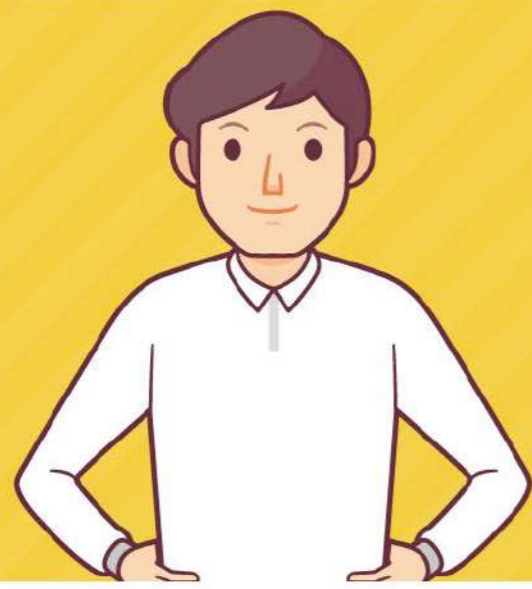
首伸ばし体操(前)



2回

20秒

両手の力を抜いてまっすぐ立ち、天井を見上げるようにゆっくり上を向きます。痛みがなければ、両手の親指でゆっくりあごを後上方に押し上げ、首の前面が伸びているのを感じながら20秒維持します。



体操リスト

Gymnastics-list

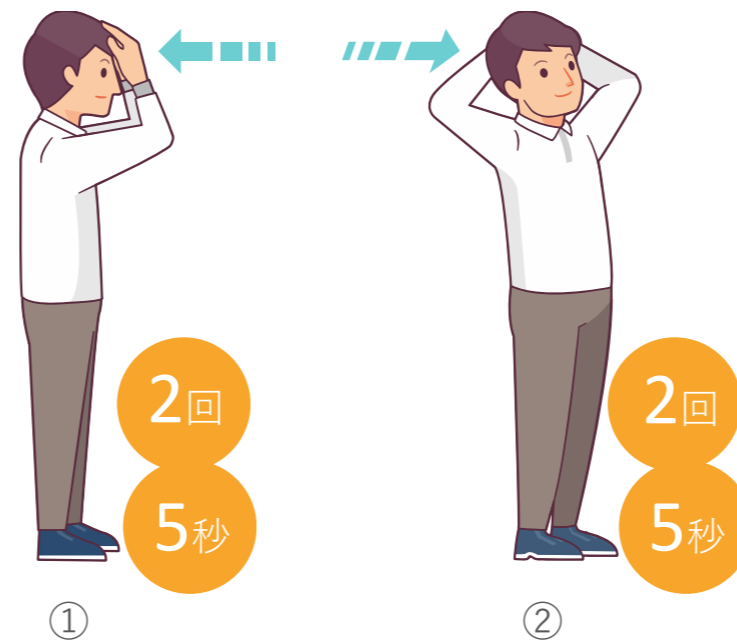


首回し体操



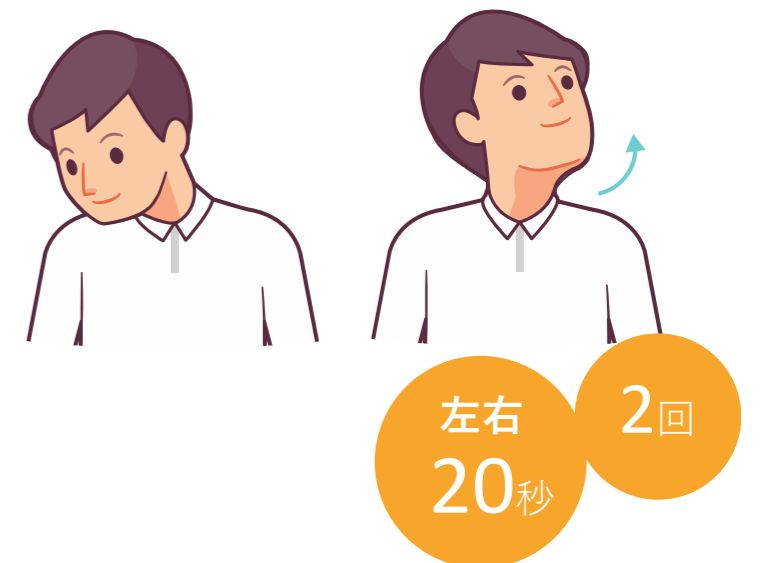
肩の力を抜いてまっすぐ立ちます。肩が上がらないように注意しながら、ゆっくり大きく首を回します。気持ちいいところや、突っ張るところを探しながら行うと効果的です。

首スッキリ体操



- ①両手を額にあて、ゆっくり後方へ押します。首はその位置を維持するように力を入れ、5秒行います。
- ②両手を後頭部にあて、ゆっくり前方へ押します。首はその位置を維持するように力を入れ5秒行います。

綺麗なうなじ体操



あごを引き右下を向いた姿勢がスタートポジションです。まず、ここから頭を左(右)に倒し、ゆっくり後ろに反ると、頸部の筋肉がのばされます。20秒行います。

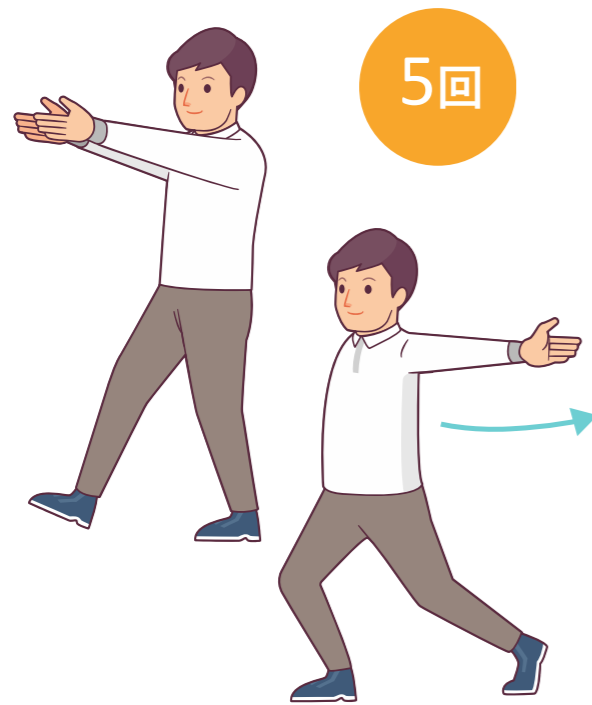


体操リスト

Gymnastics-list

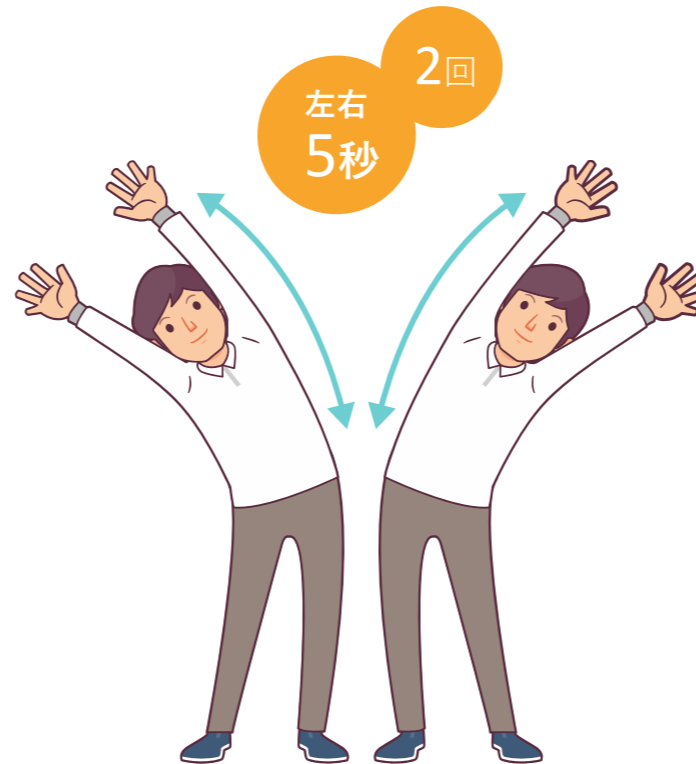


小鳥の羽ばたき体操



小鳥が羽ばたく姿をイメージして、前ならえの姿勢から息を吸いながら腕を開きましょう。胸の張りや背筋が伸びるのを感じましょう。

肩こりバイバイ体操



まず、両手を挙げます。肩こりが指先から抜けていくのをイメージして、からだを右（左）に倒します。わき腹や肋骨まわりの筋肉が伸びるのを感じながらやってみましょう。

肩こりさよなら体操



タオルを両手で持ち、両手を挙げます。肩こりがタオルへ抜けていくのをイメージして、からだを右（左）に倒します。わき腹や肋骨まわりの筋肉が伸びるのを感じながらやってみましょう。



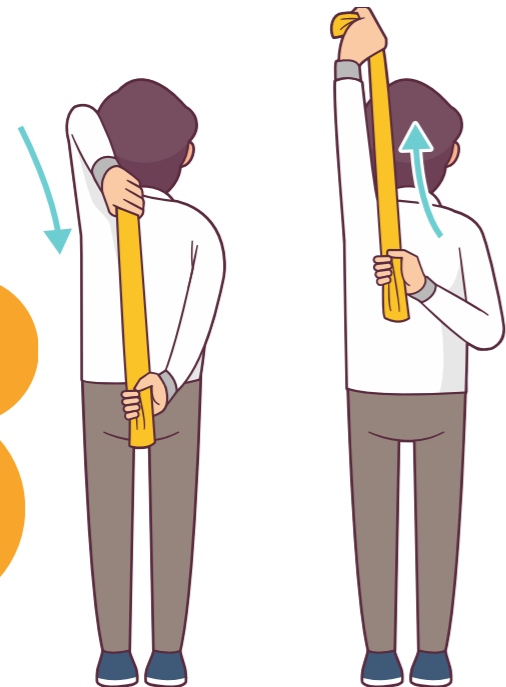
体操リスト

Gymnastics-list

上肢2



きれいな肩体操

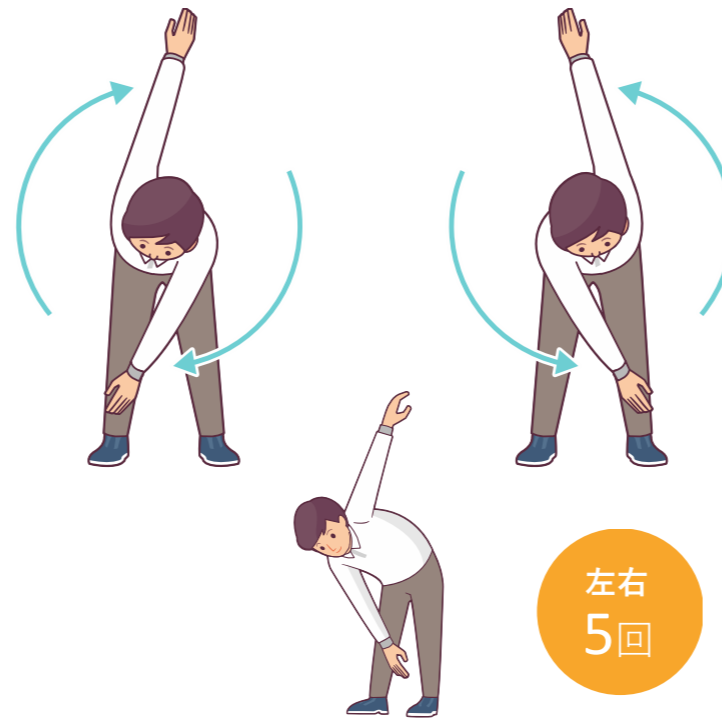


2回

各ポーズ
20秒

背中でタオルを持ち、上へ20秒、下へ20秒それぞれ引き伸ばしましょう。
体操のあと、背中に手が届きやすくなるのが感じられます。

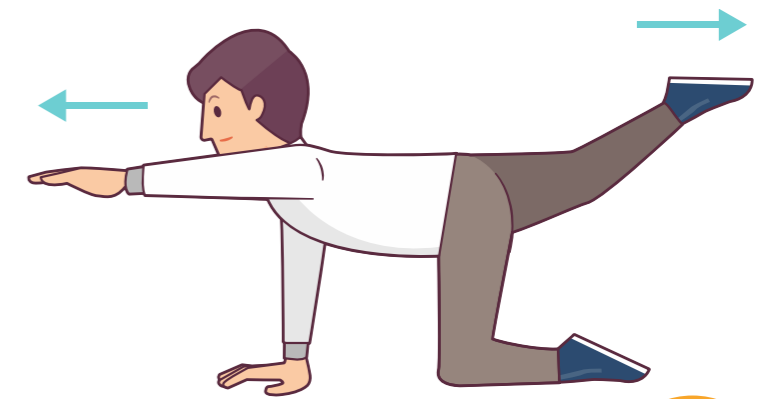
せんぷう機体操



左右
5回

上体を前傾し、右回旋させながら右手を左足先へ伸ばし、左手を後ろへまわしましょう。全身を使い、からだを大きく動かすのがポイントです。
反対側も行い左右5回リズムカルに行います。

きれいな姿勢体操



左右
10秒

2回

四つん這いで左手と右足を伸ばし、バランスをとります。次に、右手と左足を伸ばします。肩甲骨の内側の筋肉が働き、きれいな姿勢になるイメージで、左右10秒を2回ずつ行いましょう。



体操リスト

Gymnastics-list

上肢3



ぐるぐる体操



両腕で大きく内まわしと外まわしを行います。肩甲骨の動きを感じましょう！肩や首にたまった負担を軽減することができます。

手のひら体操

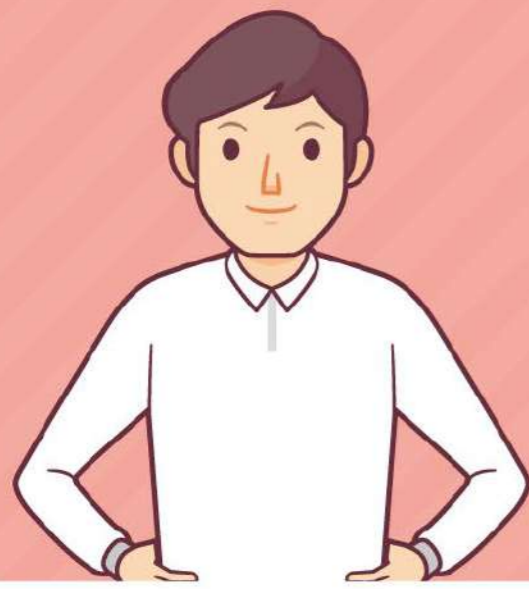


①右手で左の手のひらをつかんで、手前に引き寄せながら肘をゆっくり伸ばします。
②そのまま小指側に少しひねります。左右15秒ずつ行います。

手のこう体操



①右手で左手のこうをつかみ、手前に曲げながら肘をゆっくり伸ばします。
②そのまま小指側に少しひねります。左右15秒ずつ行います。

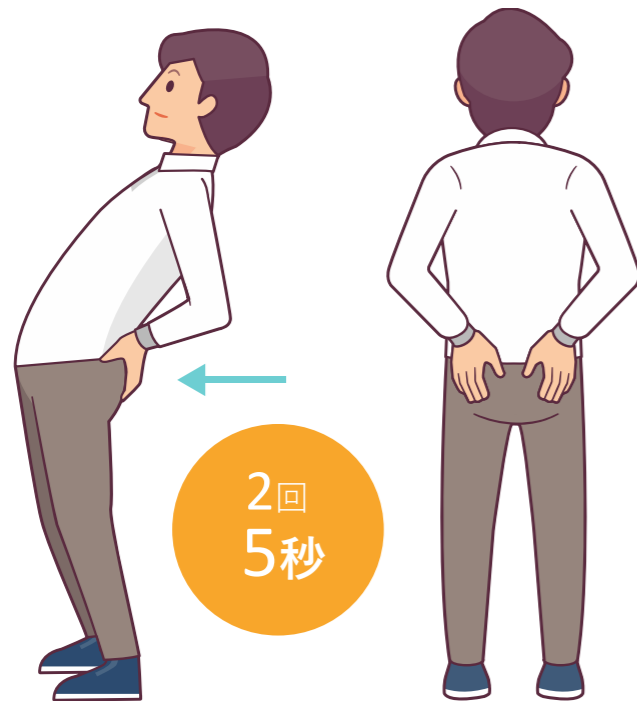


体操リスト

Gymnastics-list

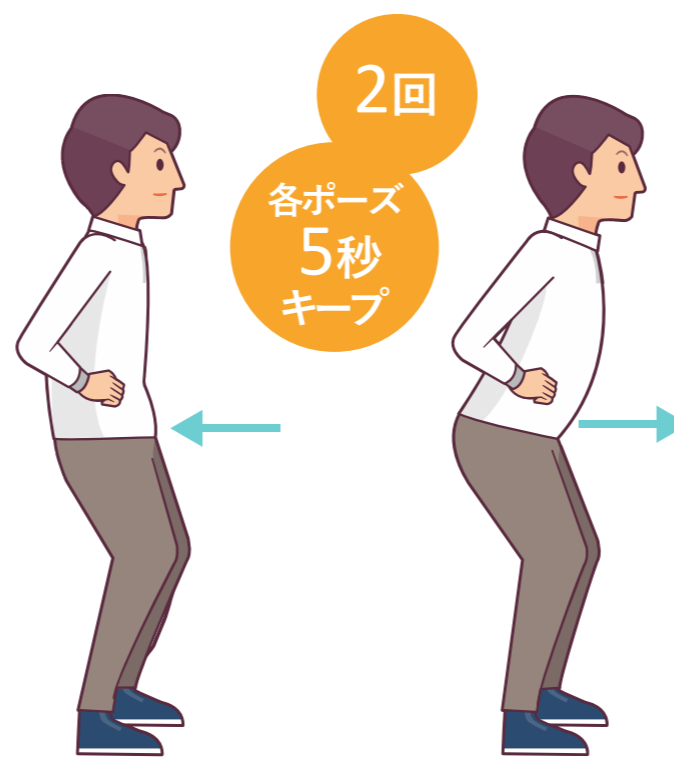


腰反らし体操



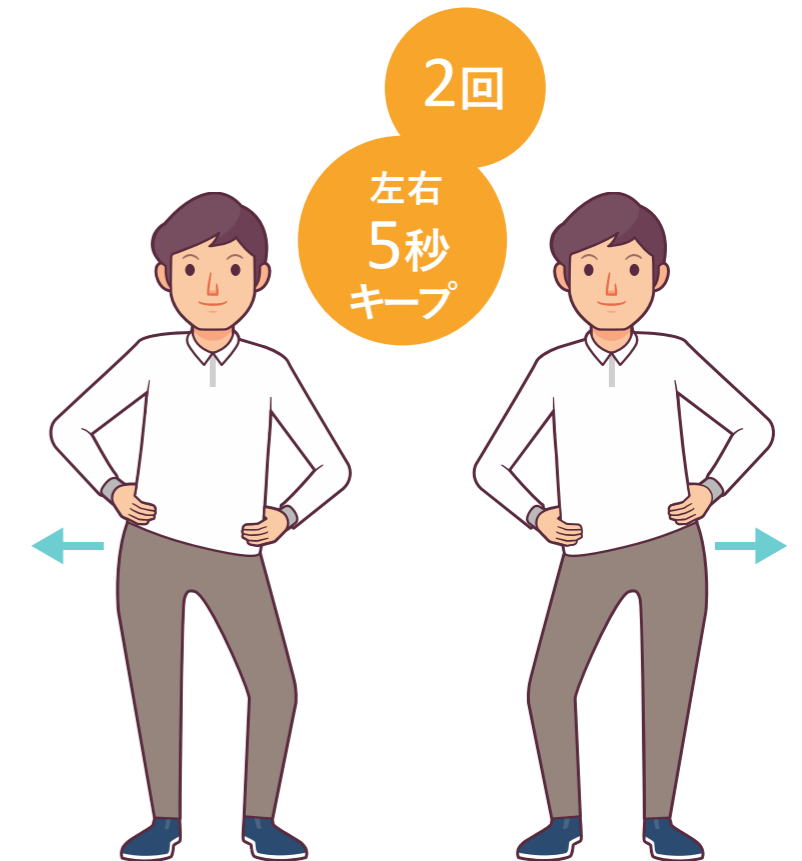
足を腰幅に広げ、両手をおしりに当てて、骨盤を前方に押し込みながら腰を反ります。息を吐きながらやってみましょう。

くねくね体操(前後)



両膝を少し曲げて立ち、へそを前に突き出し5秒キープします。次に、へそを引っ込めて5秒キープします。

ふりふり体操(左右)



両手を腰にあてて、膝を少し曲げて立ちます。膝にゆとりを持たせたまま、腰を左右に移動させ、5秒キープします。

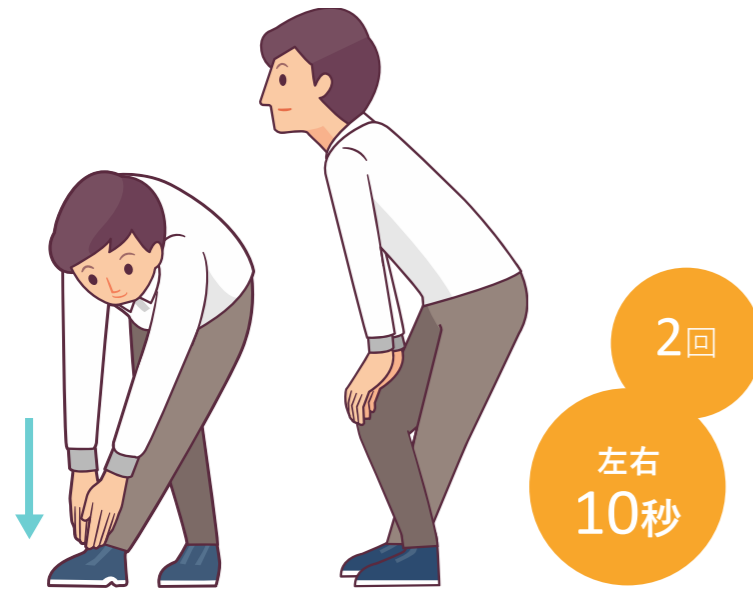


体操リスト

Gymnastics-list



弓体操 (指先～背中～足の柔軟)



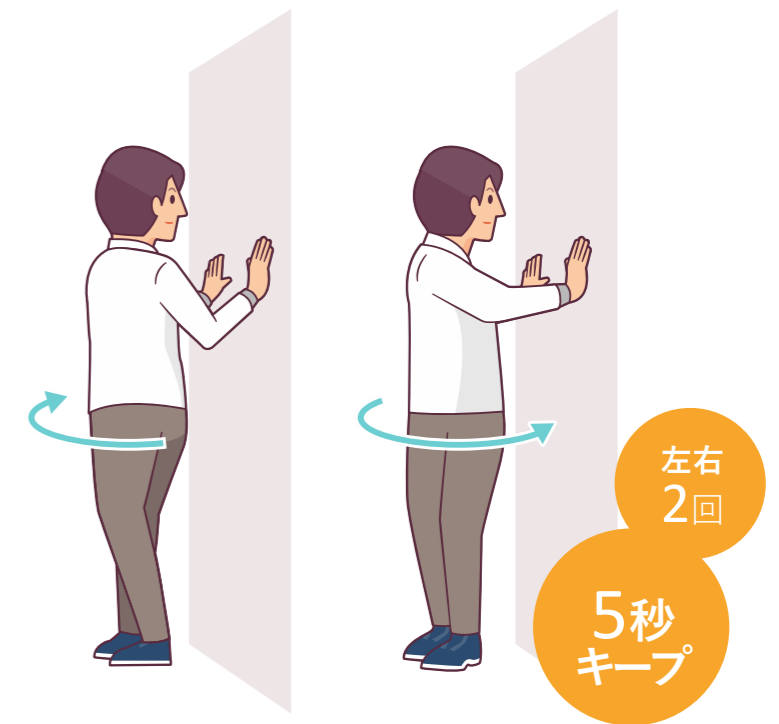
指から腕、背中全体、おしりからふくらはぎまで弓になり前に前屈することで、一ヶ所に集中していた負担を軽減します。大きくからだを動かして筋肉を伸ばしましょう。

ヘビーローテーション 体操



腰を時計まわり（反時計まわり）にぐるりと大きくまわします。前に行くときは腰を前方に突き出し、後ろに行くときはお尻を突き出し、股関節が動いているのを感じましょう。

体ねじり体操



壁を背にした状態で立ちます。からだを右（左）にゆっくりねじって、壁に手をつき「痛気持ちいい」と感じるところで5秒キープします。

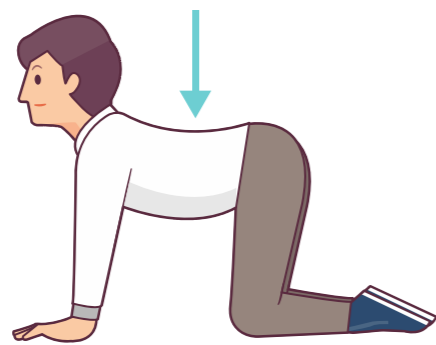


体操リスト

Gymnastics-list



ねこのポーズ体操



2回

各ポーズ
20秒

四つん這いになり、うつむいてへそを引込めるように背中を丸めます。次に、前を向いてへそを突き出すように背中を反らします。

ひらにひらに体操

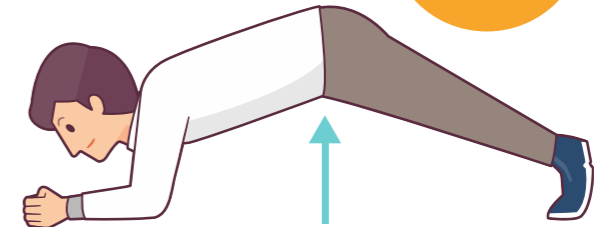
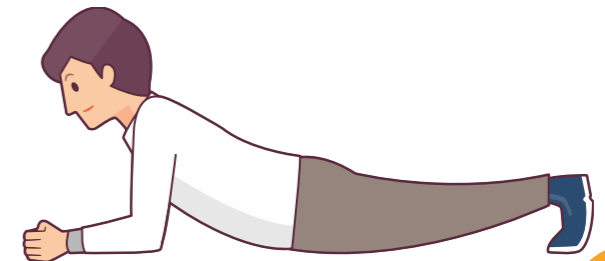


2回

20秒

四つん這いになって、両手を重ねます。そこからおしりを後ろに引いていくと、背中と腕のつけねが伸ばされます。

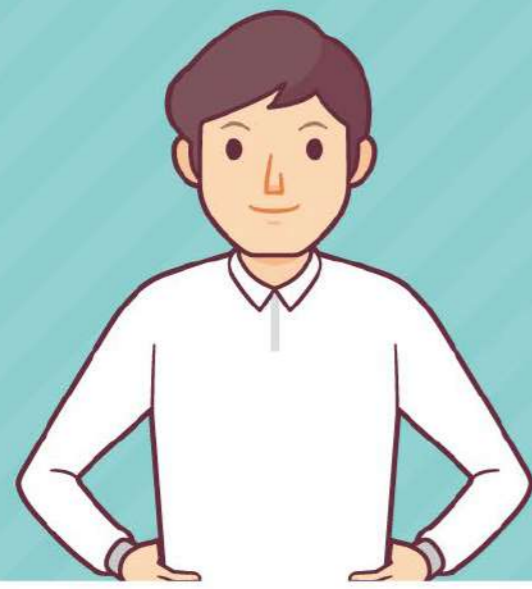
栄光の掛け橋体操



20秒
キープ

2回

うつぶせになり、ひじを立てた姿勢をとります。腹筋に力をいれて、骨盤を持ち上げ20秒キープします。おなかや肩に力が入っているのを感じましょう。



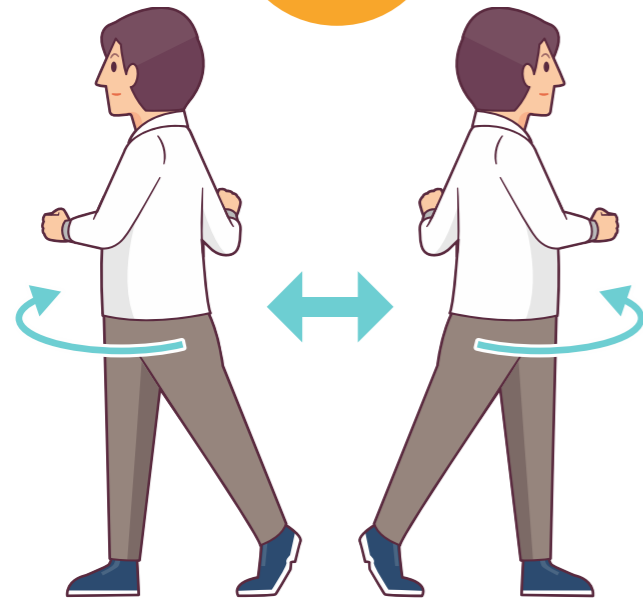
体操リスト

Gymnastics-list



後ろ姿体操

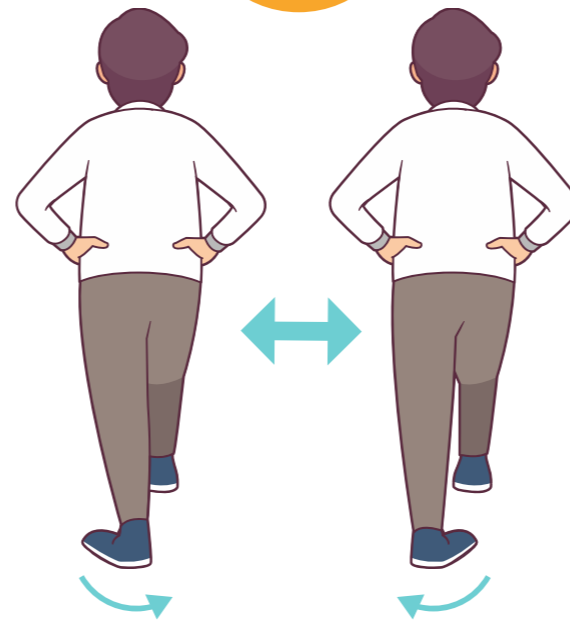
左右
5回



足を腰幅に広げ、左右の股関節の上で回るように上体をねじりましょう。反対側のかかところが浮くように意識しましょう。

アキレス腱伸ばし

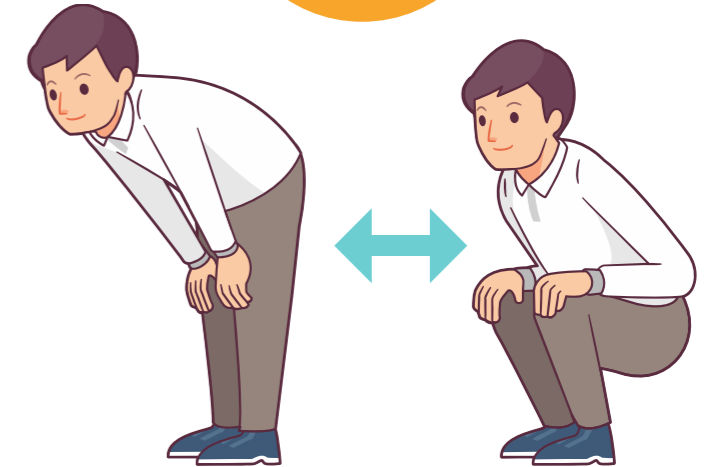
左右
20秒



右足を一步前に振り出し、アキレス腱を伸ばします。後ろ足のかかとを左右にリズムカルに移動させながら行うと効果的です。反対側も同様に行いましょう。

ごほうび体操

深呼吸
しながら
5回



両膝に手をつけて「曲げる」、「伸ばす」を深呼吸しながら繰り返します。

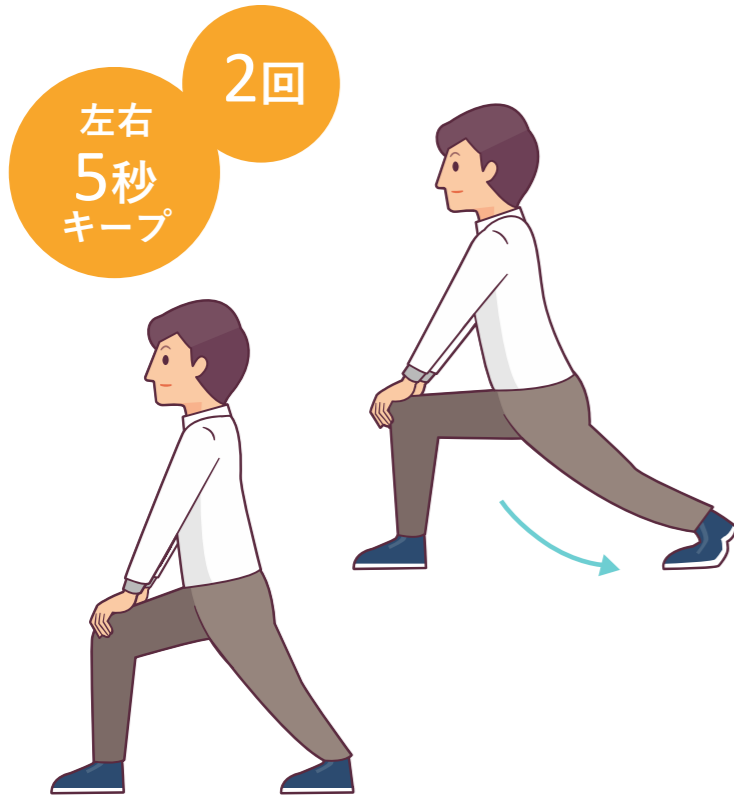


体操リスト

Gymnastics-list



はじめの一步体操



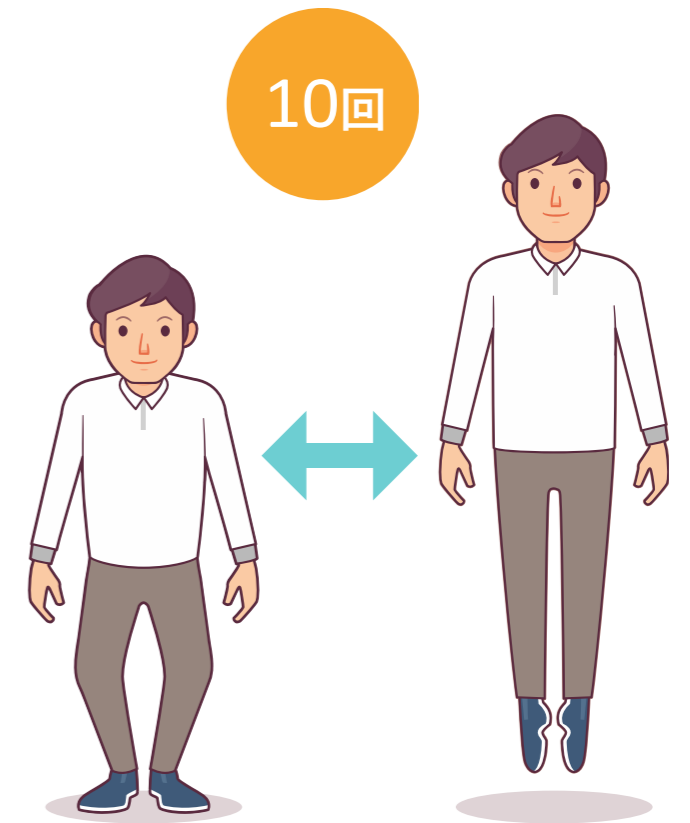
両足を前後に開き、上体は起こしたまま、へそを引っ込めながら重心を下げていきます。後ろ足の股関節からももの前にかけて、伸ばされるのを感じましょう。

リフレッシュ体操

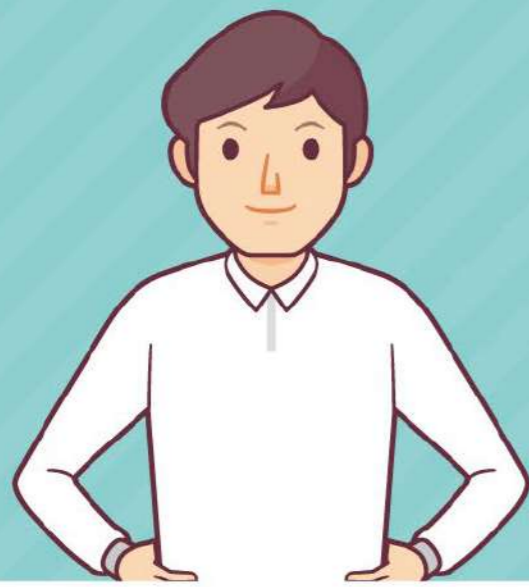


足を左右に開き、膝の上に両手をついて股割りをします。肩を入れて上半身を右(左)にひねり、胸の張りや内ももの伸びを感じましょう。

ジャンプ体操



全身の緊張をほぐすようにリズムカルに跳ねましょう。

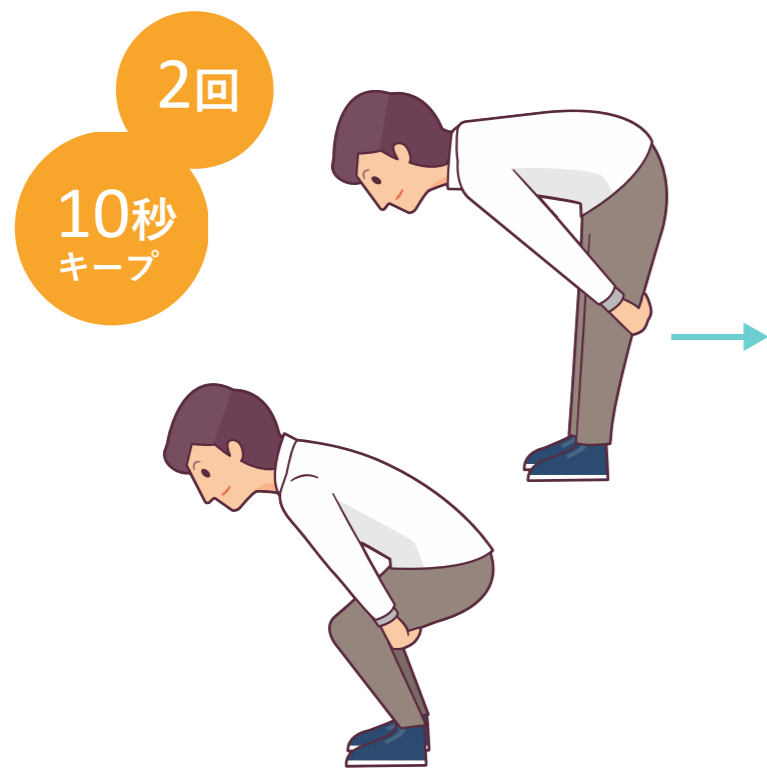


体操リスト

Gymnastics-list



膝うら伸ばし体操



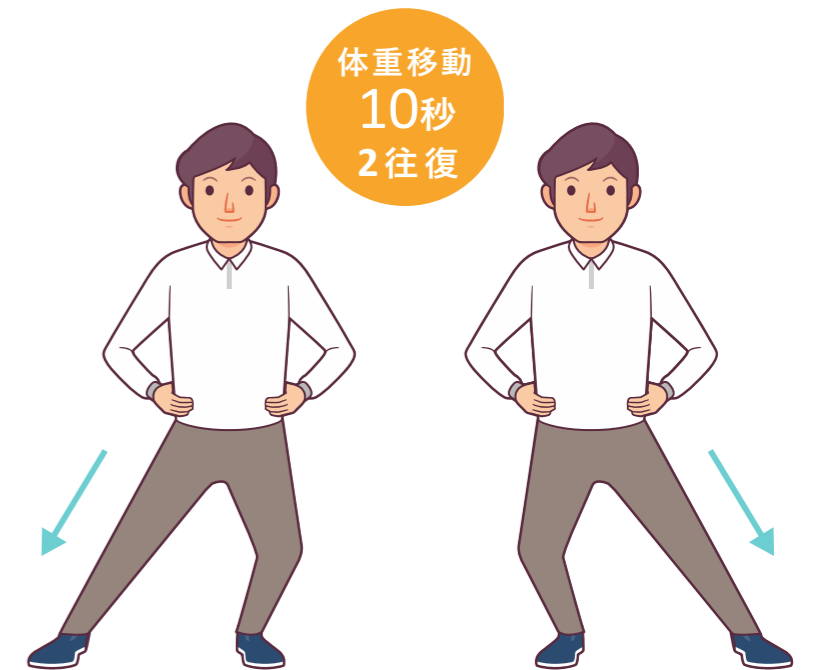
少ししゃがんで膝の後ろで手を組みます。そのまま腰を上げていき、膝をしっかり伸ばしましょう。

足ひらき体操



仰向けになり壁にお尻をつけます。そのままゆっくりと両足を開きます。

忍者体操



足を横に広げ、軽く膝を曲げた姿勢がスタートポジションです。ここから左右へ体重を移し、内ももを伸ばしながら踏ん張る姿勢を身につけましょう。

日本理学療法士協会 産業領域業務推進委員会
体操資料の使用時マニュアル

1. はじめに

本マニュアルは、体操資料の使用前に必ずご確認ください。体操資料の使用者は、協会の許可のもと、マニュアルに沿った説明と体操を提供すること。なお、マニュアル、体操資料等に記載された内容以外の個別の意思に基づく助言・指導は、業務責任の範囲外であるため、一切行わないこと。

体操資料は、会社の職員（勤労者）の健康に役立てる目的で作成しています。そのため、現場での質問等による臨機応変な対応、派遣以降の継続業務依頼等については、都道府県士会と相談のもとに、別途協議をすること。以下、体操資料＝体操リーフレットとする。

2. 体操リーフレットの説明

表面：「体操リーフレット」を5職種向けに作成しており、現場に合わせて提供します。
もし該当職種が無ければ、ご要望に合わせて作り変えることができます。

（次項で説明）

- ①リーフレットから1つ職種を選びましょう。
- ②リーフレットは、左上から順に一読します。
- ③体操の3つの秘訣を読みながら1～2分ほどで終了する体操を相手様と一緒に体験しましょう。ユニークな体操名を声に出しながら行うように提供しましょう。

裏面：「自分だけの体操」は、職種に関係なく、職員一人一人がじぶんの身体で一番気になっている部位を楽にするための体操です。

- ①自分の気になる身体部位があれば、1つ選びましょう。（コツは1つだけ選ぶこと！）
- ②選んだ体操を体験してみましょう。（5秒～30秒 可能な範囲で）
- ③就業前後の1週間「時間と期間」を決めて行くと、身体の変化を感じることをお伝えしましょう。

3. ご要望に応じて

体操リーフレットは、ご要望に応じて3段階+αを準備しています。

- 1段階（一般コース）：選択されたリーフレットを表面、裏面の説明と体操をご提供します。
- 2段階（アドバンスコース）：職場巡視を行い、作業に適したパンフレット（表面）を改変し、現場に合った説明と体操をご提供します。
- 3段階（レクチャーコース）：職場巡視などを参考に職場の疲労部位ランキング付けを行います。リーフレット（裏側）を改変し、疲労の多い5段階順位付けに変え、さらに解決策の体操を加え、説明と体操をご提供します。

その他：作業環境（身体的負担の軽減に向けた内容）、エビデンスに基づいた健康講話、年間の変化を集計したプレゼンテーションなど、適宜ご相談ください。