

# 放課後カラダ自己面談

カラダが変わると、生活が変わる。

こんな方にオススメ!

- 日常生活は問題なく行えるが、肩こりや腰痛などの不調を抱えている方
- カラダのことは気になっているが、辛い筋トレは苦手な方



文武  
両道場

WAI  
Waisports  
ジャパン

R  
BODY  
CONDITIONING  
ACADEMY

本事業は(株)Waisportsジャパン・(株)R-body project・筑波大学スポーツ環境デザインR&Dプロジェクト室との

共同事業として実施しています

# プレゼンティズム（就労疾病状態）

心身の調子を崩しているが出勤・出席可能

様々な心身の不調

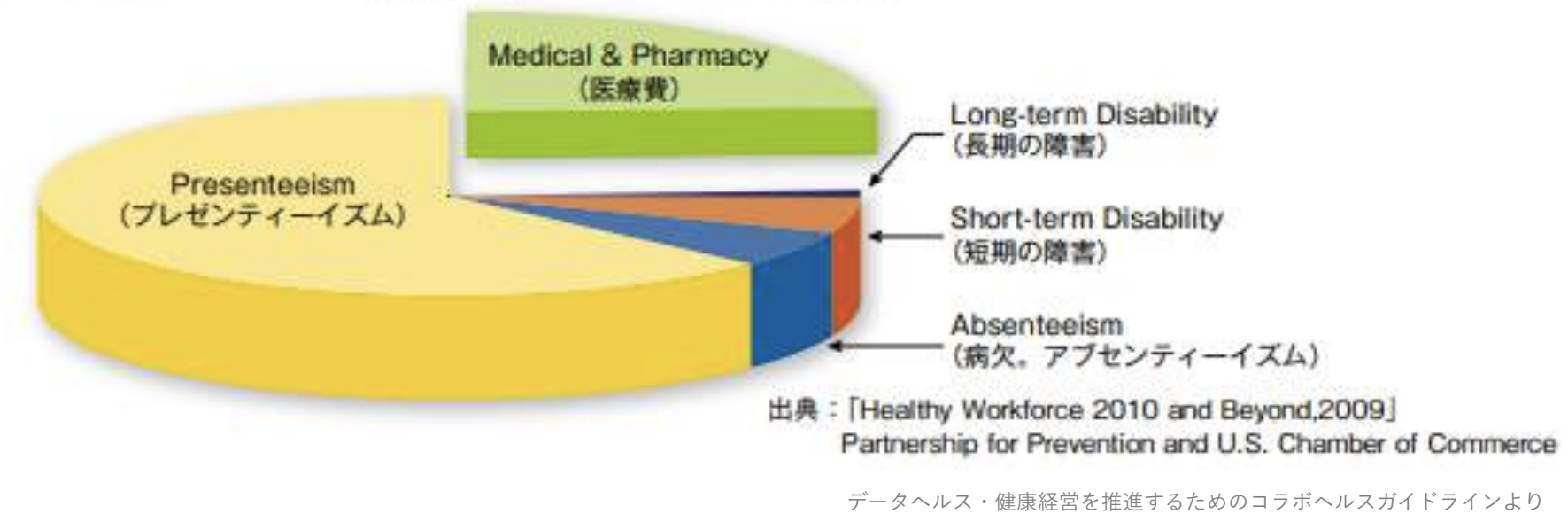
頭痛 腰痛 抑うつ 首痛 肩こり

様々な症状により100%のパフォーマンスを発揮できない状態

- ケアレスミスが増加
- 作業効率の低下
- 判断力の低下
- 集中力の低下

このような様々な悪影響をもたらす

従業員の健康関連コストの全体構造（米国金融関連企業の事例）



プレゼンティズムコスト > アブセンティズムコスト



能率の低下による生産性喪失は影響大

# プレゼンティズム・アブセンティズムコスト

生産性低下によるコスト

## 医療費と生産性低下によるコスト

(医療費+薬剤費)における直接的なコストと、  
プレゼンティズム・アブセンティズムによる間接的なコストを  
合計すると、

1. 肩こり・腰痛
2. 抑うつ
3. 倦怠感
4. 慢性疼痛 (肩こり・頭痛・偏頭痛以外)

の順にコストが大きくなる

順位	医療費+薬剤費	生産性(※)	合計
1	がん(皮膚がん以外)	けん怠感	肩こり・腰痛
2	肩こり・腰痛	抑うつ	抑うつ
3	冠動脈性心疾患	肩こり・腰痛	けん怠感
4	慢性疼痛 (肩こり、頭痛、片頭痛以外)	睡眠障害	慢性疼痛 (肩こり、頭痛、片頭痛以外)
5	高コレステロール	慢性疼痛 (肩こり、頭痛、片頭痛以外)	睡眠障害
6	逆流性食道炎	関節炎	高コレステロール
7	糖尿病	高血圧	関節炎
8	睡眠障害	肥満	高血圧
9	高血圧	高コレステロール	肥満
10	関節炎	不安神経症	不安神経症

※生産性は、アブセンティズムとプレゼンティズムの合計

Loeppke et al. Health and Productivity as a Business Strategy, JOEM 49(7), 2007.

# 痛みの原因を探る

## 問題点と誤認識

### 肩こり・腰痛を事例に

成人の頭の重さは約4-6kgにもなる

- スマホの操作
- 長時間のデスクワーク

これらによる姿勢不良で、首や肩の筋が硬くなる

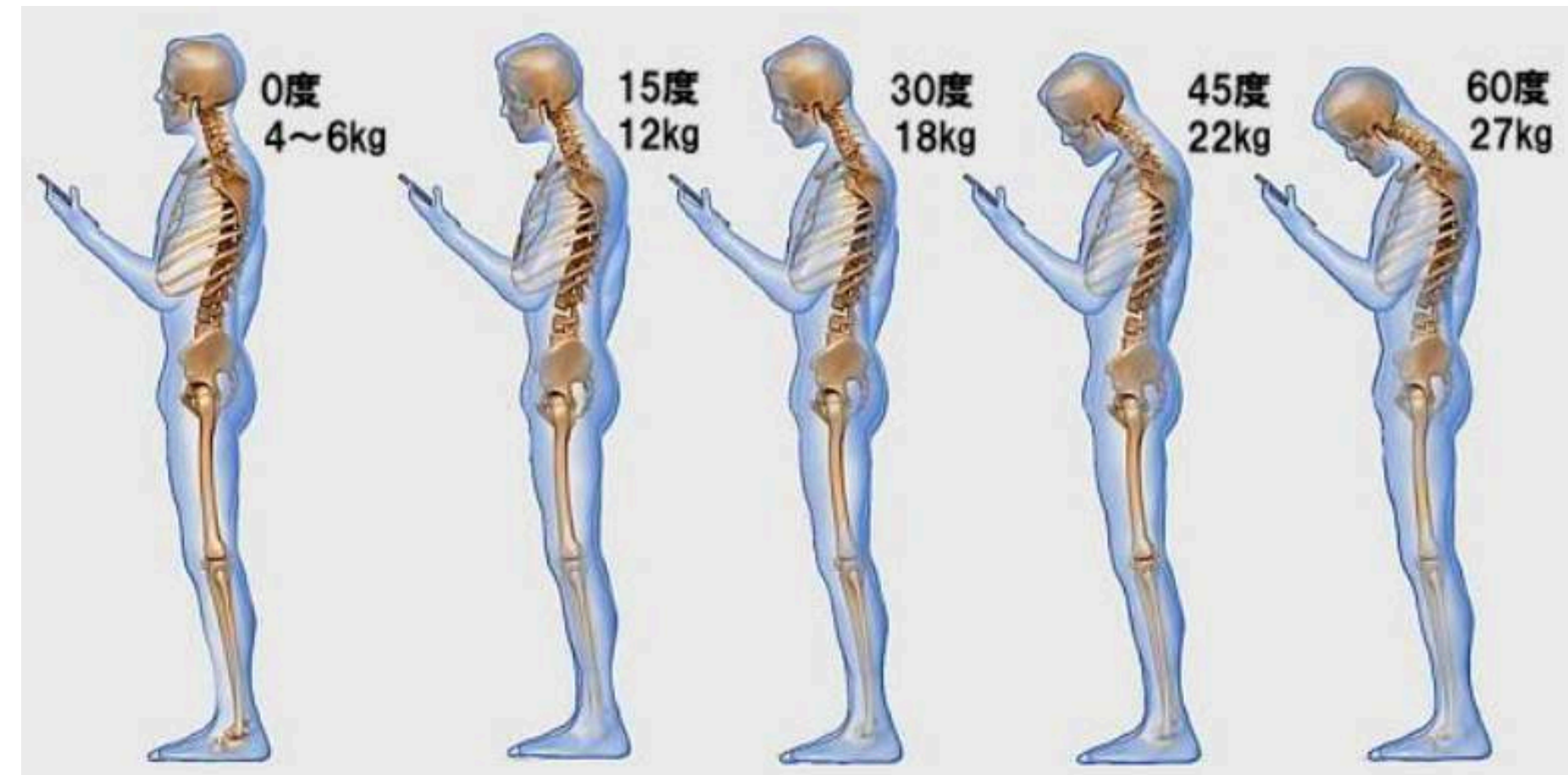


**肩首が凝り、胸椎や肩の機能不全にも繋がり、日常的に肩こりになりやすい姿勢を形成**



**胸椎や肩の機能不全により、腕をあげたり上を向く動作で腰の負担が増加し腰痛にも繋がる**

首の角度により頸椎への負荷が増大する



# 痛みの原因を探る

問題点と誤認識

## 肩こり・腰痛を事例に

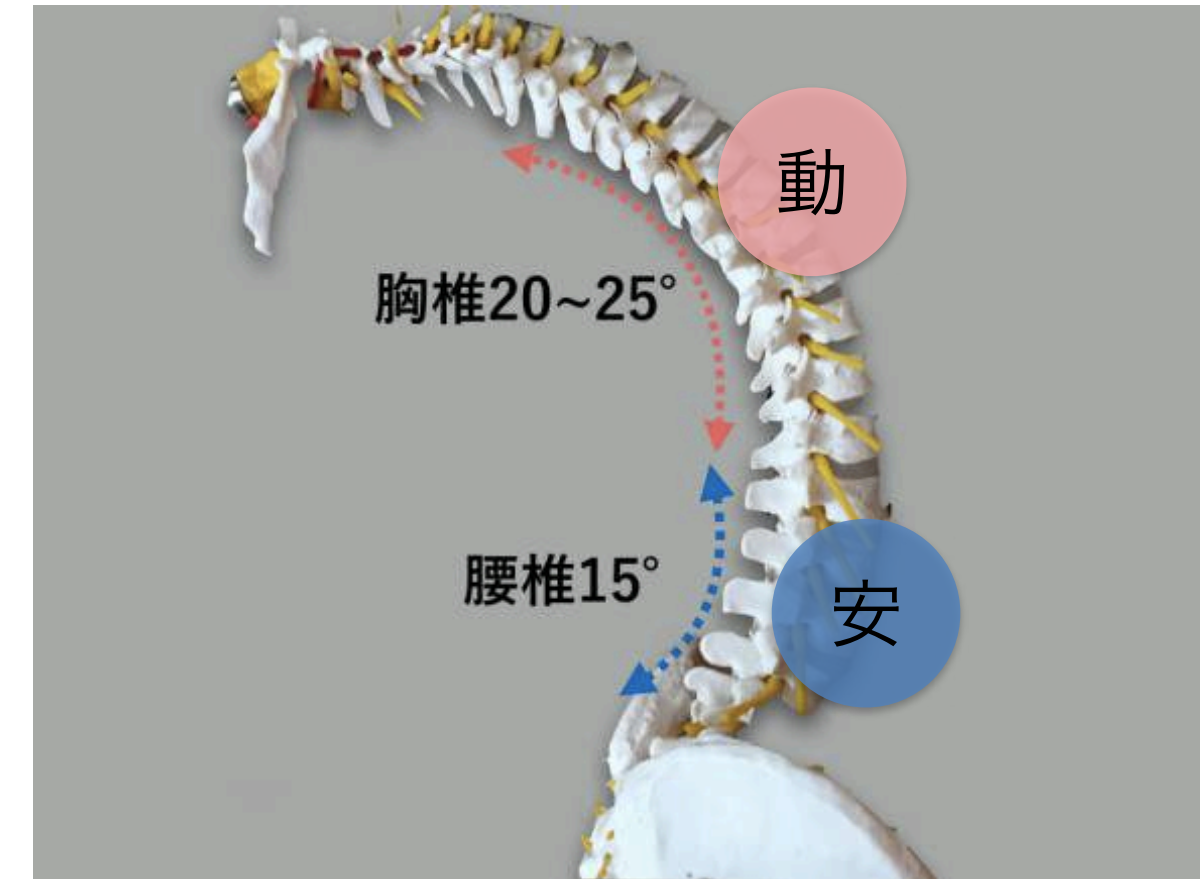
本来の姿勢・機能を取り戻すことが重要

右図のように

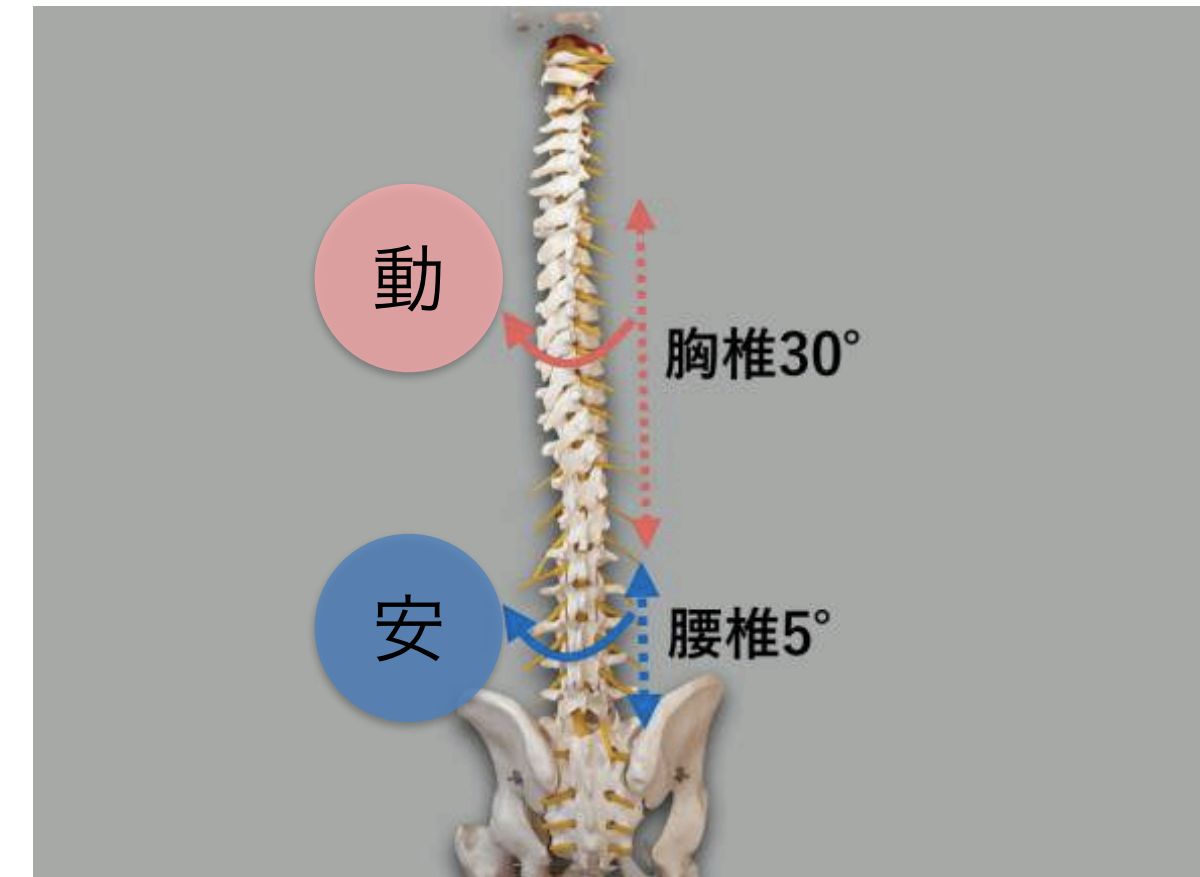
- 正常な伸展可動域を有しているか？
- 正常な回旋可動域を有しているか？
- その他の姿勢や機能にエラーはないか？

などをチェックし、症状という結果から原因に遡ることが重要

胸椎・腰椎の伸展可動域



胸椎・腰椎の回旋可動域



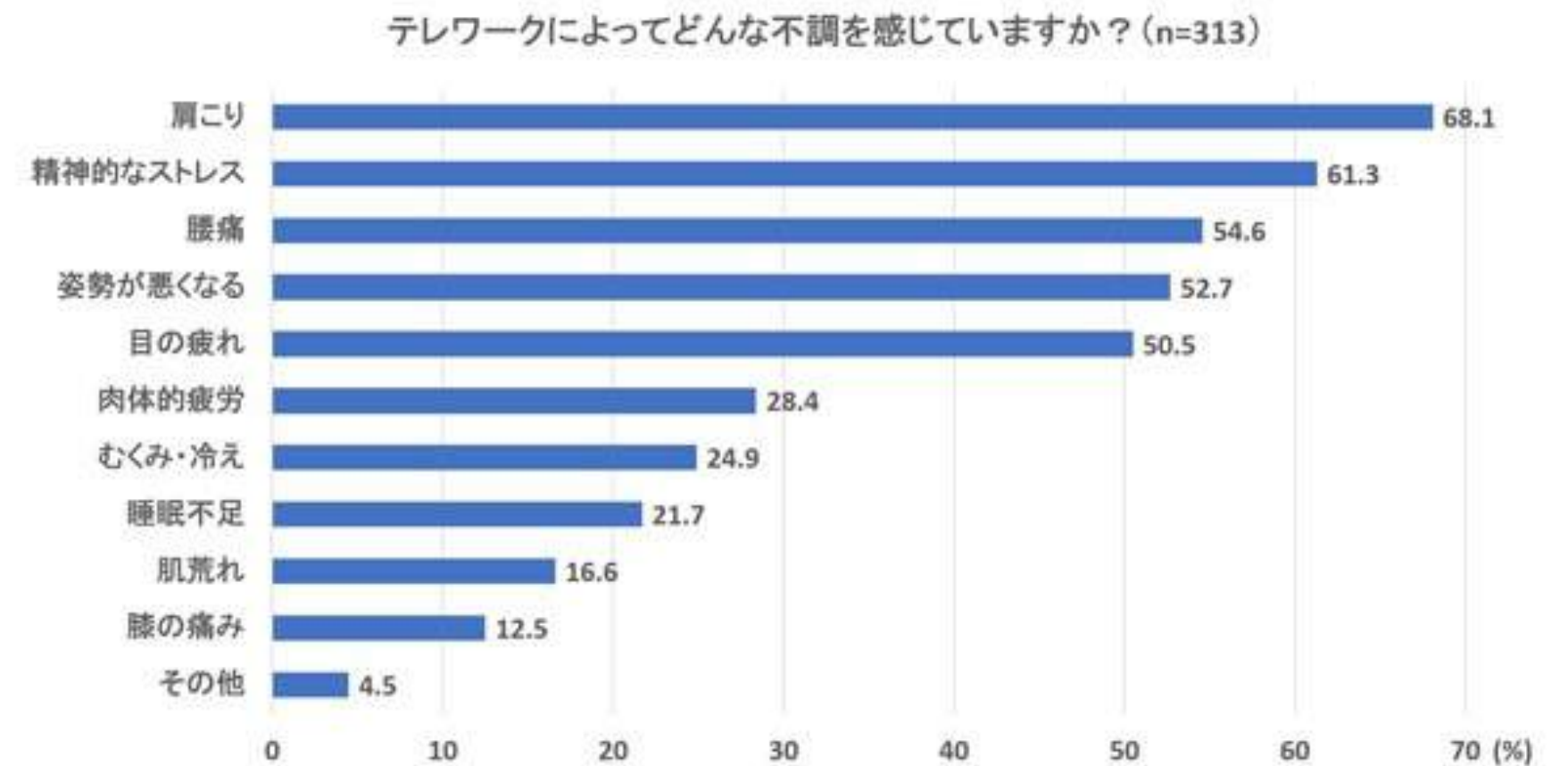
# コンディショニング文化

誰が？どこで？

## コンディショニングの普及

コンディショニング（＝カラダの調子を整えること）に関する意識や、それを専門としてサポートする機関がまだまだ十分ではないと考えられる

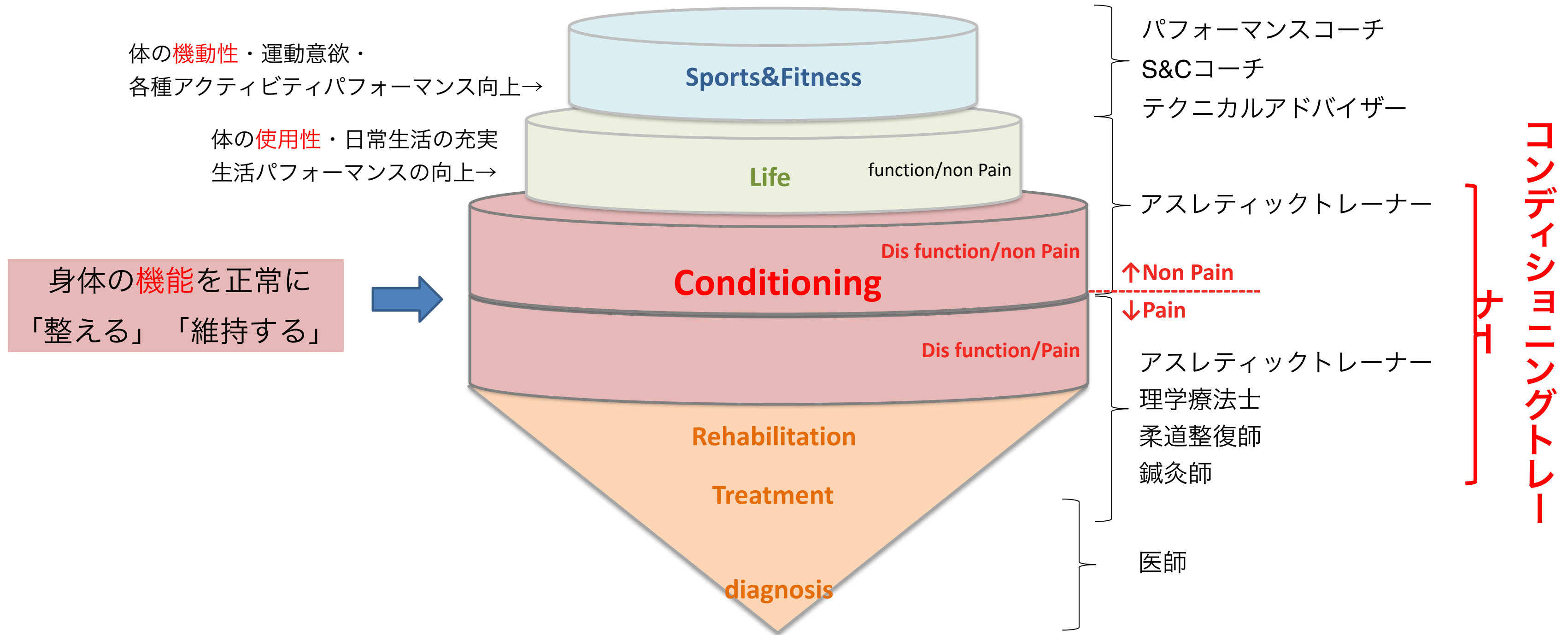
その**方法や知識を伝える機会を増やし**，人々のコンディショニングへの**理解や実践能力を養成していく**ことが医療費や生産性などの点においても重要な役割を果たす



オムロン ヘルスケア株式会社アンケート調査より

# コンディショニング文化

誰が？どこで？



一部R-body project 社HPより抜粋

# 放課後カラダ自己面談

従来のサービスと本サービスの違い

従来の健康教室, フィットネスジムの場合: コンテンツの消費

一方的な「内容」の伝授

(カルテ & プログラムはトレーナーが作成)

提供型

WHAT + HOW



トレーナー (決定者)

- 機器使用法
- エクササイズ指導
- プログラム作成
- 分析・評価・決定

参加者の皆さん (実行者)

- 分析・決定されたことを実践
- エクササイズを意識・暗記・理解
- 正解はトレーナーの中

参加者の身体機能の向上や身体的な向上を目指す

1週間に一度の「運動の日」

放課後カラダ自己面談の場合: 行動様式への投資

双方向的な「内容」の考察

(カルテ & プログラムは自分が作成)

共創型

WHY + WHAT + HOW + AND



トレーナー (支援者)

- 体の構造, 機能の教示
- エクササイズを通して問題, 課題, 原因を共に模索

参加者の皆さん (決定者)

- 分析し, 決定し実践する
- 日常生活の行動・習慣を意識
- 正解は自分の中

身体リテラシーや身体的な自己解決能力の向上を目指す

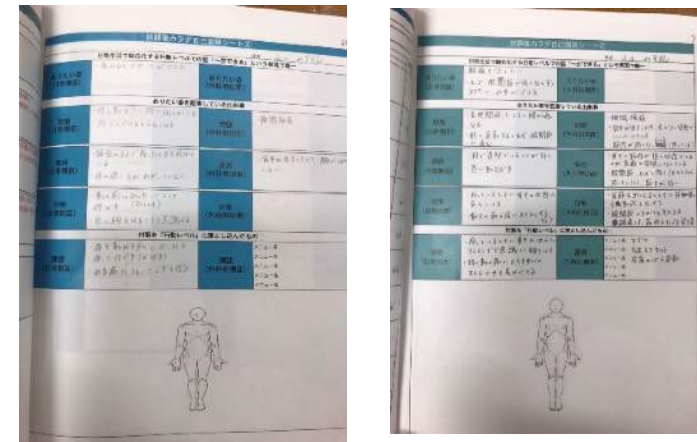
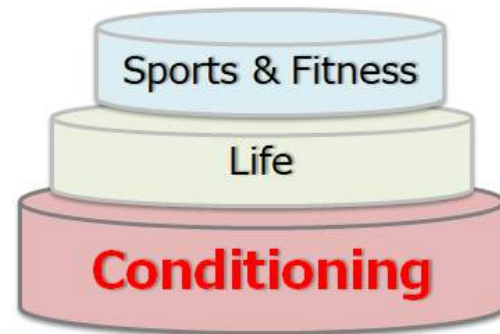
1週間を分析し, 認識を更新する日



# 放課後カラダ自己面談

フロー

## Phase 3 : 最終診断書作成と発表



## Phase 2 : 4単位一体ワーキング

このサイクルを繰り返し様々な症状の改善に対し自己解決能力を養成する

事例

肩こり

分析

日常生活や仕事

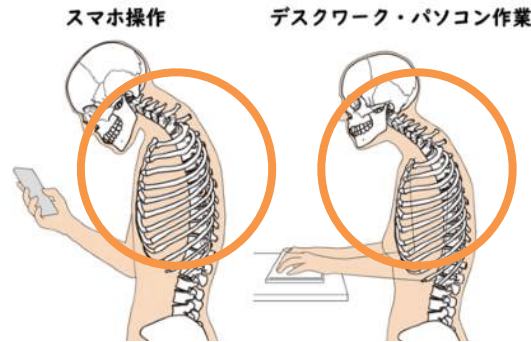
評価

姿勢・機能チェック

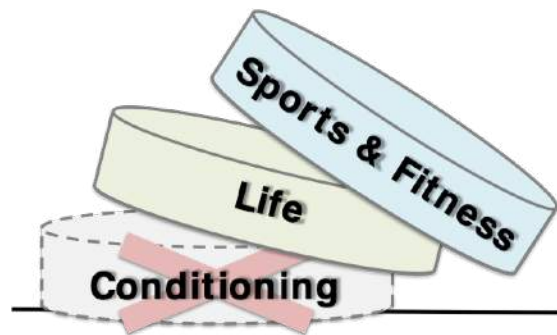
処方

エクササイズ実践

日常実践



## Phase 1 : プレゼンティズム状態把握

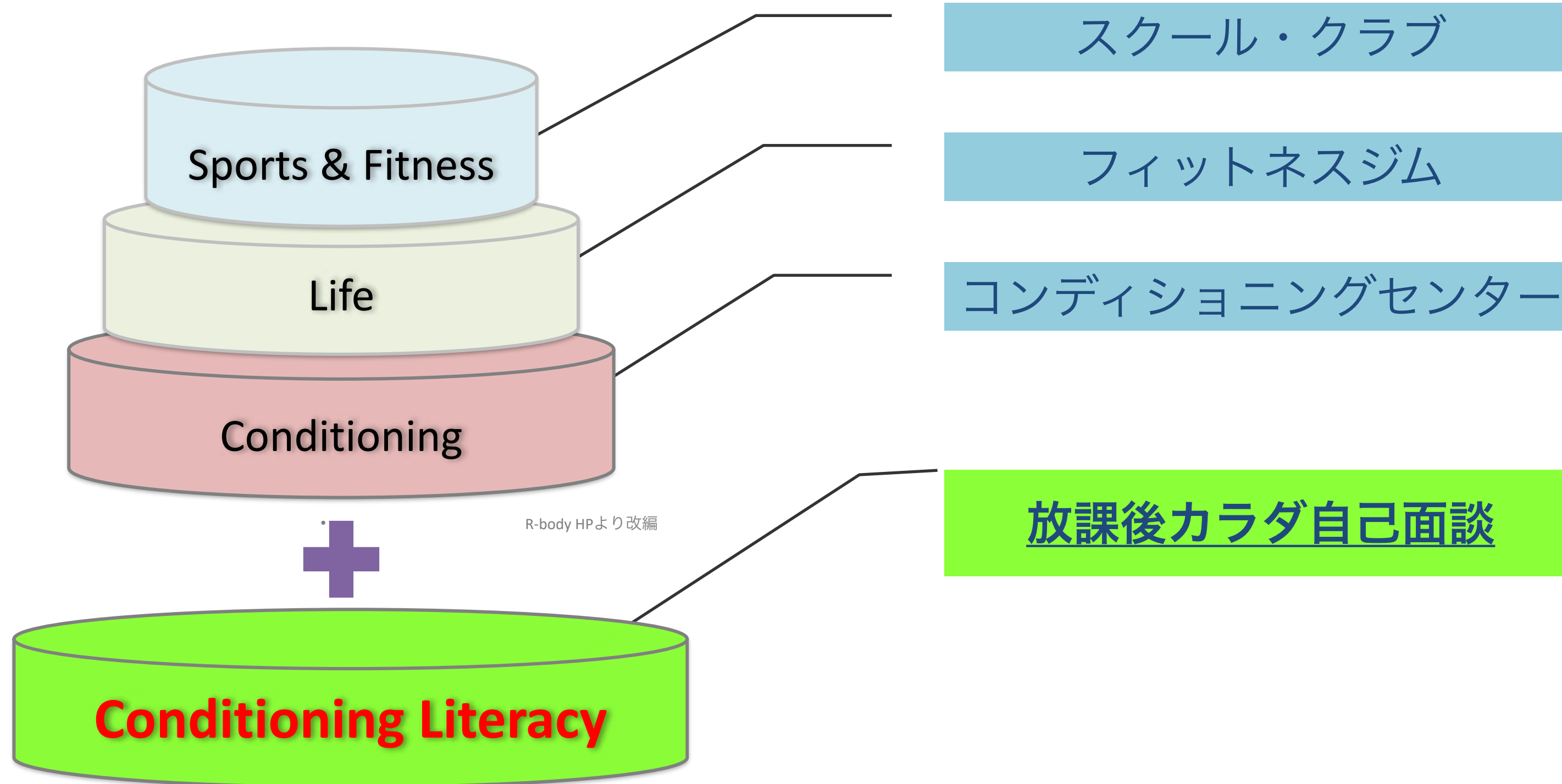


順位	医療費+薬剤費	生産性(※)	合計
1	がん(皮膚がん以外)	けん怠感	肩こり・腰痛
2	肩こり・腰痛	抑うつ	抑うつ
3	冠動脈性心疾患	肩こり・腰痛	けん怠感
4	慢性疼痛 (肩こり、頭痛、片頭痛以外)	睡眠障害	慢性疼痛 (肩こり、頭痛、片頭痛以外)



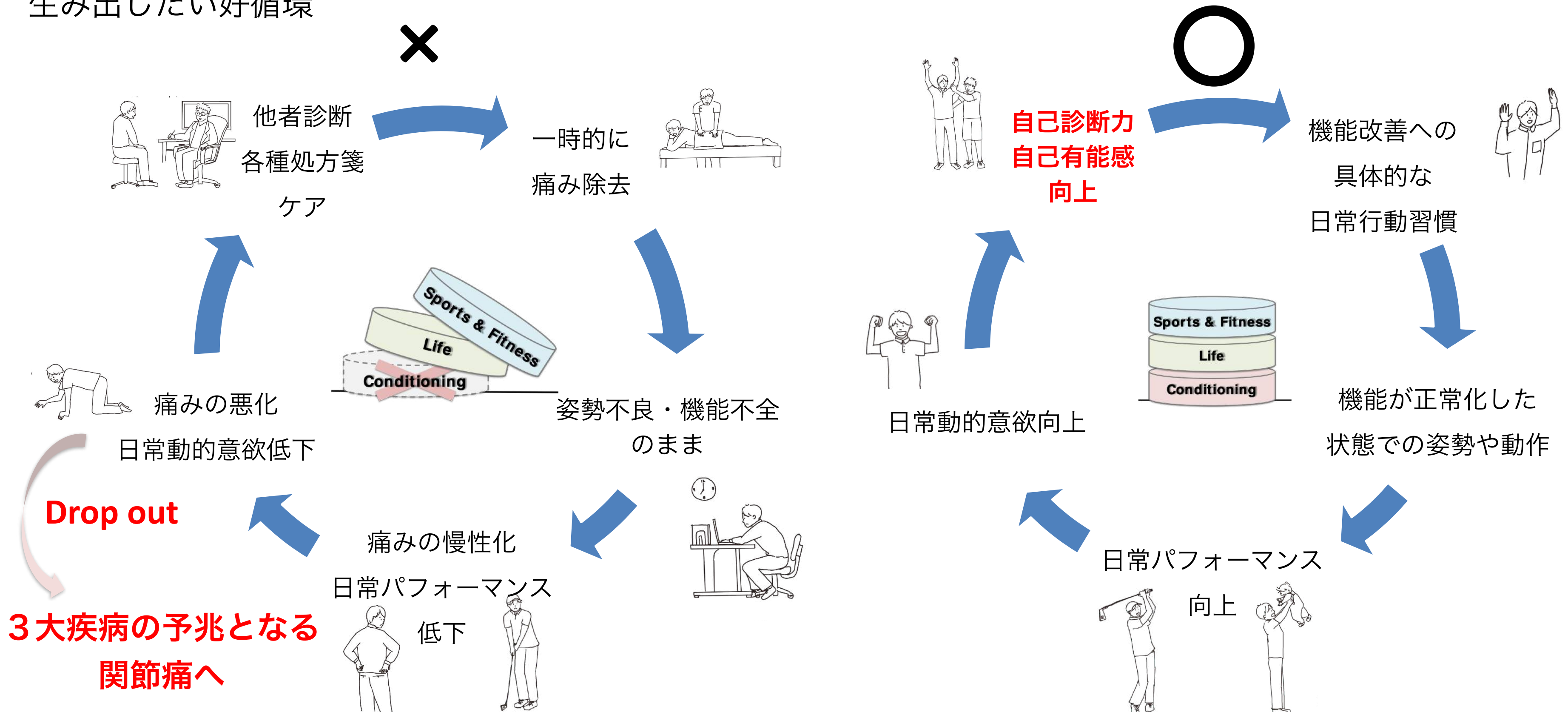
# 放課後カラダ自己面談

位置付け



# コンディショニングサイクル

生み出したい好循環



# 放課後カラダ自己面談

## KEY POINT

## 自身との対話 & Re-Creation

### KEY POINT 1

自分の体を人任せ，医者任せず，自分が最も真摯に向き合うべき！

診断書を自分で作成しましょう

### KEY POINT 2

解剖学と運動力学を無理なく必要な分だけ理解し，自身で責任もって診断する！！

### KEY POINT 3

結果（処方箋）の受け取りではなく，自らの力で診断（原因・課題・問題の追及）

し，結果（対策）を導出する過程を叩き込む！

### KEY POINT 4

自分と向き合い，自分で体を変え，生活行動・習慣を快適に変えていくことが目的

### KEY POINT 5

種目・知識教授の場ではなく，診断力（分析・言語化）と実行力向上の場

### KEY POINT 6

ただ与えられる筋トレでも，ストレッチでもない！答えは自分の中にある！

# 導入先・導入シーン

事例

## 一般企業・自治体

下妻市（国交省地方再生コンパクトシティモデル事業）

→まちの健康リテラシー向上による生産性向上を狙いとした

実践