スタッフの健康増進・健康管理

日本コンディショニング協会の中根さんをお招きして運動を中心に姿勢改善のためのコンディショニングについて指導して頂きました。
当日は、76 名のスタッフが参加し、コンディショニングについて学びました。

普段の仕事ではどうしても前傾姿勢になりやすく、頚から肩周りにかけて緊張が強くなってしまいます。実施前後で肩周りの可動域が広がり効果を実感できているスタッフもいました。
下肢のコンディショニングを行い、肌の色調の変化や膝の伸び具合・足の持ち上がりやすさを実感出来ていました。

コンディショニングも繰り返し実施していくことが大切だと言っていました。時間が空いた時などに今回行ったことを思い出して、人が本来もっている身体能力をスムーズに発揮できる状態を作りだしていきましょう。