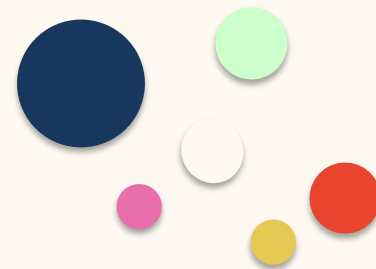
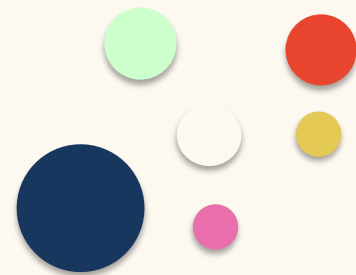




バランスボールで社員も会社も健康に
～目に見えない・数字で見えにくい問題を解決～

JBI日本バランスボール協会



企業がバランスボールを導入するメリット

社員の心身の悩み等の
目に見えにくい問題を解決できるから。

身体の悩み

腰が痛くて
座るのが辛い

忙しくて身体が
ダルい

コロナで
運動不足

首や眼の
疲労が増えた

心の悩み

やる気が
でない

人間関係が
うまくいかない

仕事に
集中できない

バランスボールで解決可能

モチベーション
アップ



仕事の効率化
で生産性アップ



● 座りすぎが及ぼす影響とは？ ●

日本人の平均座位時間は、**世界最長の7時間**という結果がシドニー大学などオーストラリアの研究機関の調査でわかりました。

長時間座るリスク

血流や筋肉の代謝が低下し、**心筋梗塞、脳血管疾患、肥満、糖尿病、がん、認知症**などの危険性が指摘されています。

1日に座っている時間が4時間未満の成人と比べ、**1日に11時間以上座っている人は死亡リスクが40%も高まる**といわれています。



メンタルヘルスへの影響

明治安田厚生事業団体力医学研究所の調査によれば、**1日12時間以上座っている人は、6時間未満の人と比べて、メンタルヘルスの悪い人が約3倍も多い**ことがわかっています。座りすぎによる疲労やストレス過多は「うつ病」にもつながりかねません。

身体の悩みを解決

悩み：腰が痛くて長時間のデスクワークが辛い。。

内容（全45分）



15分

ストレッチ



5分

マッサージ



10分

呼吸に合わせた
エクササイズ



10分

有酸素運動

効果

腰痛の緩和と、腰痛になりにくい身体に⇒仕事の生産性向上

腰痛の原因は長時間同じ姿勢でのデスクワーク、中腰や立ちっぱなしでの作業、運動不足、筋肉の硬直等が考えられます。ボールを使うストレッチで、楽に同時に多くの部位を動かして血流を良くし、筋肉を柔らかくし、骨盤や股関節の歪みを修正します。下半身の要の腰から股関節部分にかけてあるインナーマッスルやお尻の筋肉をほぐしてから、無理なく内部の筋肉をきたえることで、自前の筋肉のコルセットを作って、腰痛にならない体をつくります。結果仕事に集中でき、生産性があがります。

※場所によって出来ない場合や内容が変わります。

心の悩みを解決

悩み：最近やる気がなくて仕事に集中できない。。

内容（全45分）



5分

マインドフルネスと
呼吸法



10分

マッサージ



10分

呼吸に合わせた
エクササイズ



20分

有酸素運動
(跳ねる系)

効果

脳への刺激で頭の活性化になり、気持ちも前向きに

筋肉をしっかりとほぐすことで血行改善や、老廃物や二酸化炭素がスムーズに体外へ排出され、疲労回復にもなります。ボールで弾むことで脳への刺激がされ、頭の活性化にもなり、有酸素運動をすることで、アドレナリンがでて、気持ちも前向きになるという効果も認められています。集中力が上がり、仕事の生産性向上に繋がります。

※場所によって出来ない場合や内容が変わります。

その他のメリット

コミュニケーション の機会が増える



バランスボールがきっかけで、コミュニケーションが増え、社内の連携が活性化し仕事の成果アップが期待できます。

ダイエット効果



男女ともに体重は気になるところ。バランスボールはダイエット効果もあるため、体重が減ることで、仕事のモチベーションアップにもつながり、プライベートも充実します。

女性特有の 悩みの解消



女性ならではの悩みで仕事に集中できないことも。バランスボールによって、その悩みが軽減され、仕事のスピードアップにつながります。

プレゼンティーズムによる損失

最近の研究では欠勤よりも、体調不良で出勤して仕事をするほうが、損失が大きいということが分かっています。

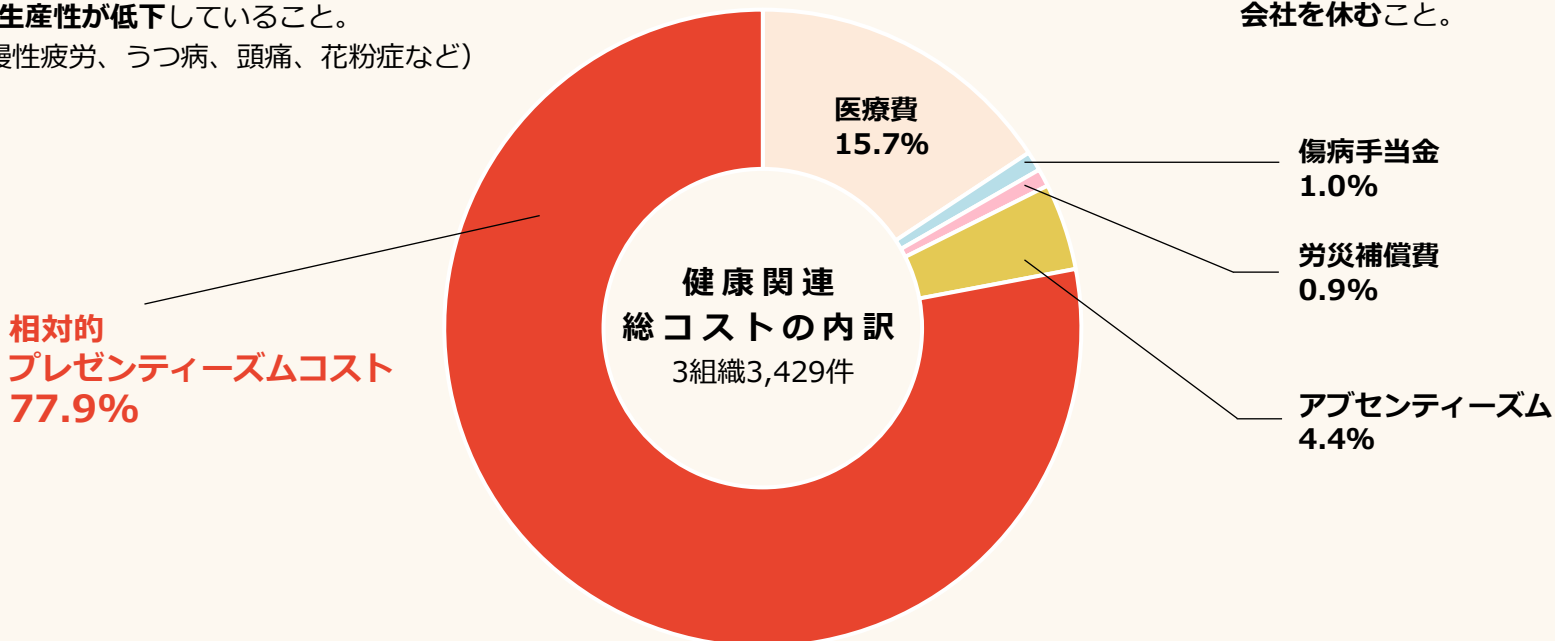
プレゼンティーズム

出勤はしているが体調がすぐれず、
生産性が低下していること。

(原因：慢性疲労、うつ病、頭痛、花粉症など)

アブセンティーズム

病気や体調不良などで従業員が
会社を休むこと。



健康状態とパフォーマンス

症状があった日数（1ヶ月あたりに換算）および、症状がある日の仕事のパフォーマンス

	症状があった 一ヶ月あたりの日数（日）	症状がある日の 仕事のパフォーマンス（%）
ストレスを感じる	14.4	39.5
アレルギー性鼻炎/ 花粉症	13.3	46.9
慢性的な肩こり	13.6	51.8
慢性的な腰痛	14.6	49.4
慢性的な疲労	15.0	37.3
眼精疲労・目の乾き	13.1	49.1
眠れない（不眠症）	16.7	34.0
メンタルの不調	16.5	28.3
慢性的な頭痛	12.7	34.0
月経不順・PMS （月経前症候群）	7.9	36.8
慢性的な関節痛	15.5	50.9
めまい・立ちくらみ	14.2	28.3

パフォーマンスが
3～5割下がる

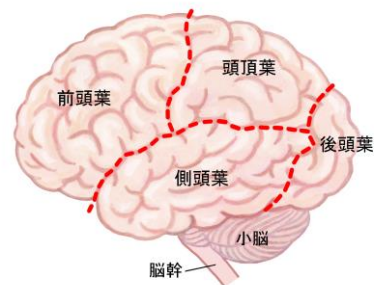
※花粉症は、地域により悲惨開始時期が異なりますが、概ね2月以降症状が重くなると考えられることから、2～3月の2ヶ月に集中して症状があったとすると、20.0日程度になります。

仕事の生産性を上げるには前頭葉を鍛えよう

ワーキングメモリは脳の**前頭葉**が担っています。

ワーキングメモリを鍛える方法

- ・ **楽しいことをする** → バランスボールを使うことができます。
- ・ **デュアルタスクを行なう** → **脳トレの動きをバランスボールに座って**
デュアルタスクとは、運動と知的作業の2つを同時に行なうこと。2つの作業を同時に行ない脳を混乱させると、混乱を整理しようという働きが脳の活性化につながります。
- ・ **有酸素運動をする** → バランスボールに座りながら弾むことで簡単にできます。
新鮮な酸素を前頭葉に送り、前頭葉細胞を鍛える事で活性化します。
- ・ **背筋を伸ばす** → バランスボールに正しく座ることでできます。
背筋を伸ばす運動で前頭葉が刺激され、脳のコミュニケーション能力が鍛えられ、活性化されます。
- ・ **脳を休ませる** → バランスボールに座ってマインドフルネスをすることで可能です。



● バランスボールでどんなことをするの？ ●

～レッスン風景～



オンラインレッスン



腕立て伏せ



腰回りの
ストレッチ



マッサージ



全員でエクササイズ
①



全員でエクササイズ
②



有酸素運動



体幹エクササイズ

健康経営優良法人の認定も目指せる

バランスボールを導入することで、
健康経営優良法人の認定を目指すこともできます
取得サポートもさせて頂いております。ご相談下さい。



健康経営優良法人
Health and productivity

健康経営優良法人制度とは？

地域の健康課題に即した取組や日本健康会議が進める健康増進の取組を
もとに、特に優良な健康経営を実践している大企業や中小企業等の法人を
日本健康会議が認定する経済産業省が定めている制度です。

認定されるメリット

融資の利率が下がる
(指定の金融機関に限る)

離職率の低下

企業価値の向上

優秀な人材が
確保できる