

2017年11月8日

SOMPOケア体操 第二弾を開発 ～介護の日を迎えて～

SOMPOケアグループ^(※1)のSOMPOケアメッセージ株式会社とSOMPOケアネクスト株式会社は、11月11日の介護の日にあわせて、若年世代からの介護予防と職員の健康増進を目的に、SOMPOケア体操第二弾を開発しました。

(※1) SOMPOケアグループは、SOMPOホールディングスの介護事業を担うグループです。

1. 背景

SOMPOケアグループでは、昨年、介護の日にあわせて開発したSOMPOケア体操第一弾「姿勢改善ストレッチ」を、本社職員が毎朝実施しています。体幹を鍛え、デスクワーク特有の肩こりや腰痛の緩和に役立つと好評を得ており、このたび第二弾の開発に至りました。

介護現場の課題が多様化する中、本社職員を含む全職員が、それぞれの立場で介護に関する知見、理解を深めていく必要があります。介護の日を迎えるに当たり、新しい体操で介護予防に対する認識を高めるとともに、職員の健康の維持・増進を図ります。

2. SOMPOケア体操 第二弾「腰痛予防ストレッチ」の概要

第一弾と同様、SOMPOケアグループに在籍する介護予防運動指導員・スポーツケアトレーナーがオリジナルに開発しました。デスクワークで長時間、同じ姿勢で座っていることが筋肉の疲労につながり、腰痛の原因となります。「腰痛予防ストレッチ」では、腰回りの筋肉をほぐすことに重点を当て、腰痛予防に加え、良い姿勢を自然に保てるようになることを目指しています。

11月10日から、本社で第二弾の体操を開始する予定です。

3. 今後について

SOMPOケアグループではこれからも、介護業界が抱える問題に真摯に向き合い、その解決に貢献します。そして、職員の健康の維持・増進を図り、生産性の向上を目指すと共に、世界に誇れる豊かな長寿国日本の実現を目指し、高齢者お一人おひとりに、尊厳と自立を尊重した、真に必要な介護サービスを提供していきます。

以上

2017
11/10

はじまります！

SOMPOケア体操第2

～腰痛予防編～

11月11日は介護の日。より良く年を重ねていくために、若い時から体のメンテナンスを習慣に。デスクワークならではの身体のコリに着目したSOMPOケア体操、第2弾が始まります！

心当たりはありませんか??

- ✓前かがみ、背中が丸い
- ✓机に対して斜め
- ✓お尻が椅子の前の方、浅く座っている
- ✓肩肘をつく
- ✓足を組む



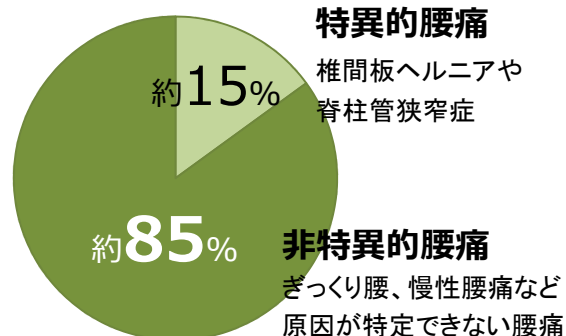
長時間座り作業（同姿勢）

↓
筋肉の硬さ

↓
骨盤のゆがみ

↓
腰痛！

腰痛の多くは、原因が
特定できないものなのです…



SOMPOケア体操第2は、
腰痛を予防するための骨盤周りを
ストレッチ&トレーニング！
コツは、できるだけ上半身と下半
身の分離を意識して動くこと。
特に腰痛に関係する筋肉をよくほ
ぐすことが大切です。
良い姿勢を自然に保てるようにな
りましょう♪



開発者：介護予防運動員・スポーツケアトレーナー

●●● SOMPOケア体操とは？ ●●●

2016年11月11日（介護の日）、「若年世代からの介護予防と社員の健康促進」をテーマとして、SOMPOケアがオリジナルに開発した体操。デスクワークの従業員に向け、身体のコリ・リスクに着目して開発された。2016年に開発された第1は、「姿勢改善ストレッチ」。