

～YouTube体操動画で在宅勤務時の不安を解消～

セルフコンディショニングサポートツールの提供開始について

MS&ADインシュアランスグループの三井住友海上火災保険株式会社（社長：原典之）、MS&ADインターリスク総研株式会社（社長：中村光身）とBipoji Lab（代表：村尾勤、チーフアドバイザー：松平浩）は、企業・組織の健康経営サポートツール「オフィスで自宅でカンタン体操」を共同開発し、取引先企業向けに提供を開始します。

新型コロナウイルスの感染拡大により、企業は「新しい生活様式」の実践として、在宅勤務を含むテレワーク等、新たな働き方のスタイルが求められています。一方、在宅勤務の長期化等により、運動不足や肩こり・腰痛を心配する声が増えています。こうした声に対応するため、3社は、業務の合間にできる簡単な体操を4つのカテゴリにまとめ、在宅勤務に関する不安を解消するセルフコンディショニングツールを開発しました。

1. ツールの内容

本ツールは、在宅勤務等でデスクワークが続いた際に生じる不安や悩みを解消する、「運動（筋力アップ）」「ストレッチ」「肩こり」「腰痛」の4つのカテゴリ別に作成しています。そのツールに表示されたQRコードを読み取ると、東京大学医学部附属病院22世紀医療センター運動器疼痛メディカルリサーチ&マネジメント講座の特任教授である松平浩氏が実演するYouTube動画へ簡単にアクセスでき、そのお手本を見ながら実践することができます。セルフコンディショニングツールとして、体調不良を防ぐとともに気分転換につながります。

なお、「Bipoji Lab」（<https://bipoji-lab.com>）は、多くの医学的知見と長年の臨床経験に基づく、あらゆる世代の健康を創造するという理念のもと、先進的で社会貢献性の高いさまざまな活動を推進しています。

<ツールイメージ【肩こり】>

Chapter3 肩甲骨をほぐして肩こり予防「ひじ肩ぐるぐる」
動画用QRコード
(1:39)
URL: <https://youtu.be/MInF6Q2HdRE>

Chapter4 Chapter3「ひじ肩ぐるぐる」は座ったままでもOK
動画用QRコード
(1:36)
URL: <https://youtu.be/grMwtCmizOw>

Chapter5 気持ちよく伸ばしてストレスも解消「ネコのびのび」
動画用QRコード
(1:22)
URL: <https://youtu.be/QU-zOLZzWBs>

QRコード

**2. 今後の展開**

3社は、引き続き、企業の新たな働き方のスタイル定着に向けて、社員の健康維持やモチベーションアップにつながる健康経営サポートツールを開発し、健康経営に取り組む企業や組織を積極的に支援していきます。