

従業員の腰痛予防・転倒災害予防に向けた 健康増進プログラムサービスを開始しました

20年に渡りサッカーの育成普及事業に携わり、「スポーツ価値創造 Company」として、スポーツを通じた社会課題解決を目指す株式会社イーサー（所在地：東京都千代田区、代表取締役：小野寺 徹也）は、例年増加する労働者の転倒災害や従業員が抱える腰痛などの不調を運動によって解決を目指す健康増進プログラムのサービスを開始いたします。

■サービスの特徴

労働災害の中でも「転倒による災害」は年々増加傾向となります。転倒災害での平均休業期間は47日と人手不足業界において、労働災害による休業は重要な健康課題となります。併せて、国民病とも言われる「腰痛」における生産性低下による損失額は3兆円と言われ、人手不足業界において生産性を上げる対策としても課題の1つとなっています。

我々は、転倒災害や腰痛が多い業種でもある製造業、運輸業、建設業、介護業といった業界を主とした対象として、従業員の健康意識を高める測定を行った上で、行動変容を促し、誰もが気軽に出来る運動を提供していきます。

このサービスは、厚生労働省「エイジフレンドリー補助金」の使用も可能となっています。エイジフレンドリー補助金を活用する場合は、申請サポートもいたします。

■プログラム内容

【Point1】1人あたり約5分で、肩こり・腰痛・脚部のリスクを数値化

株式会社イーサーが参加する一般社団法人日本スポーツ障害予防協会がサービス展開を行う10万以上のデータからスポーツにおけるケガリスクを提示するアスリート向けのフィジカルチェックから、働く人が抱えるプレゼンティーズムの3大要因となる「腰痛」、転倒に関わる「脚部」のリスクを数値化するサービスとなります。10の測定で腰痛リスクの危険因子を明確にし、ケガリスク軽減に向けた指標を提示致します。また、BMI、食事、睡眠、メンタル、運動、痛みに関する問診を行い、客観データから出るリスク数値と問診データから出る生活習慣のスコアバランスの双方向から個人の状態を把握することも出来ます。個人の状態を把握し、運動するきっかけやアクションを起こすきっかけとしてご利用いただいております。



【Point2】誰でも簡単にできる体全身を動かすヘルスアッププログラム

元はJリーグ12チームが採用するサッカーのスピードトレーニングに開発された4マスのラダー用品を使用。シンプルで全身的なエクササイズを4マスの中で行います。運動が苦手な方でも始めやすく、楽しみながら転倒予防につながる筋肉量の増加、姿勢・可動域の改善など成果を得やすいプログラムとなります。

【プログラムの内容】プログラム監修者：谷 真一郎

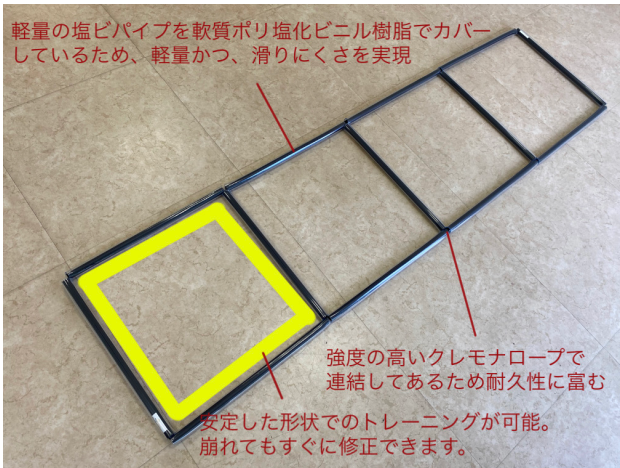
転倒予防への身体的な取り組みのスタートは「姿勢&ウォーキング」

<転倒をしやすい歩き方>

- ・体が安定せず揺れが発生
- ・歩幅が狭くなる
- ・すり足になる
- ・膝が上がらない
- ・つま先が上がらない

<予防トレーニング>

- ・良い姿勢で立つ
- ・体幹部を安定させる補強
一腹圧を高め体幹部の安定
- ・上体の柔軟性の向上
- ・股関節、脚を上げる腸腰筋の補強
- ・上下肢背面筋群・下肢前面



■今後の展開

従業員の転倒災害や、腰痛予防を兼ねた健康増進を検討される企業様へプログラム提供・展開を行います。

【健康増進プログラム】 <https://health.e-3.jp/>

【株式会社イースリー 概要】

所在地：東京都千代田区麹町 4-8-1 THE MOCK-UP 301

設立日：2003年8月8日

代表：代表取締役 小野寺 徹也

URL：<https://www.e-3.jp/>

事業内容：

- ・メディア事業(Spike!、サカイク、COACH UNITED、ヤンサカ等)
- ・リアル事業(フットサル大会運営、サッカースクール・キャンプ・イベント運営等)
- ・リテール事業(タニラダー、知のサッカー等オリジナル商品の企画・販売等)
- ・スポーツ ESG 事業(スポーツを活用した社会課題解決提案等)

【本件に関するお問い合わせ先】

企業名：株式会社イースリー



担当者名：平木 千尋

Email: info@e-3.jp TEL : 03-5210-1221

※リモートワークを実施しております。お問い合わせは、メールにてご連絡ください。