

身体からアプローチするメンタルヘルスケア  
働くあなたのセルフケアを実現

# 抗ストレス 運動 & リラクゼーションプログラム

## り ら ほ<sup>®</sup>



*Total Fit*

トータルフィット株式会社

①

Total Fit

# こころのケアサポートは順調ですか？

企業メンタルヘルス対策に本腰を入れることがこの国の課題です。

精神障害の労災認定件数の増加

⇒労働者の健康状態を把握し、メンタル不調に陥る前に対処する必要性

厚生労働省は、職場におけるメンタルヘルスの対策の方向性として、労働者自身のストレスの状況について気づきを促し、ストレス状況を早期に把握して必要な措置を講ずることにより労働者がメンタルヘルス不調となることを未然に防止することを目的とした。（労働政策審議会平成25年12月24日）

平成26年6月に

**ストレスチェック制度が創設されました。**

（概要は下記のとおり）

○労働者の心理的な負担の程度を把握するための、医師、保健師等による検査（ストレスチェック）の実施を事業者<sup>※</sup>に義務付け。ただし、従業員50人未満の事業場については当分の間努力義務とする。

○ストレスチェックを実施した場合には、事業者は、検査結果を通知された労働者の希望に応じて医師による面接指導を実施し、その結果、医師の意見を聴いた上で、必要な場合には、作業の転換、労働時間の短縮その他の適切な就業上の措置を講じなければならないこととする。

ストレスチェック制度の目的

- ・一次予防を主な目的とする（労働者のメンタルヘルス不調の未然防止）
- ・労働者自身のストレスへの気づきを促す
- ・ストレスの原因となる職場環境の改善につなげる

②

Total Fit

# 「りらほ」は気づきと未然防止のため



「りらほ」とは、1回15分のエクササイズ（運動やリラクゼーション）を、「りらほ指導者」が定期的継続的にオフィスを訪問して行うプログラムです。



「りらほ」は、労働者自身が、肩こりや腰痛などのからだの声を通し心の疲れや不調に気づくことで、心身のストレス状況を早期に把握して自身でケアすることにより、メンタルヘルス不調を予防することを目的としています。



「りらほ」は肩こりや腰痛など、身体の不調に対するアプローチを前面に示します。メンタルヘルス施策とはあえて前面に示さず、体の健康を事業名にし、メンタルをマスク（覆い隠）して実施することで参加者の構えや抵抗を軽減できます。



「りらほ」のプログラムは、リラックスや気分転換など気分の改善と、肩こりや腰痛等からだの悩みに対応するよう、体系的にプログラム化したエクササイズです。



VDT症候群（肩こり・眼精疲労）や腰痛、また肥満や運動不足などの対策にも大変効果的です。



このような心身へのアプローチにより労働者のセルフケア能力を向上させるだけでなく、実施後の業務効率が向上することが実証されています。（平成25年度経済産業省ヘルスケア産業創出事業）



「りらほ指導者」は運動とメンタルヘルス両資格を持つ専門家です。

運動資格：健康運動指導士・アメリカスポーツ医学会トレーナー等  
心理資格：産業カウンセラー・認定心理士・等

りらほ®はトータルフィット株式会社により商標登録されています

③

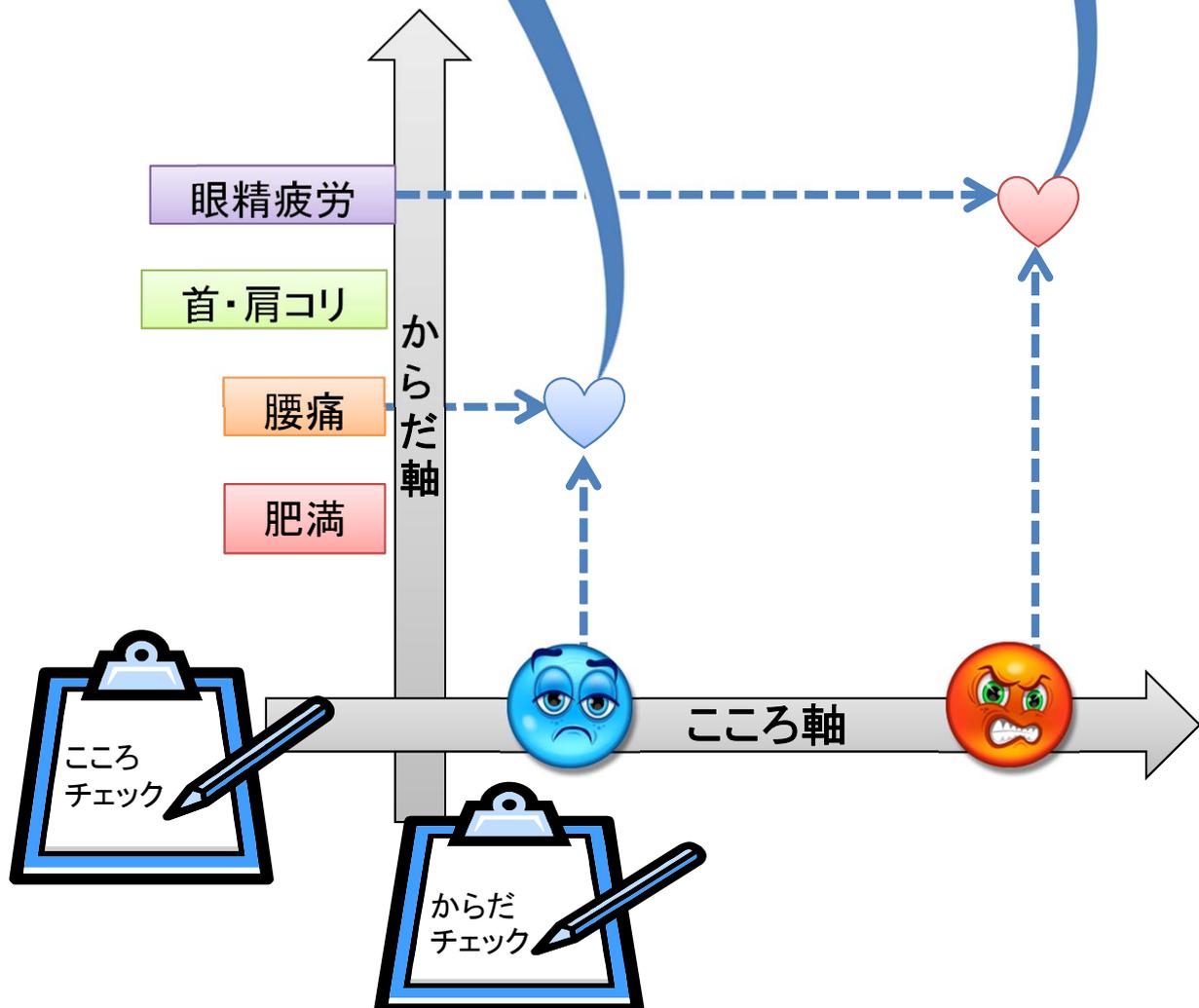
# プログラムは心と身体の2軸で決める



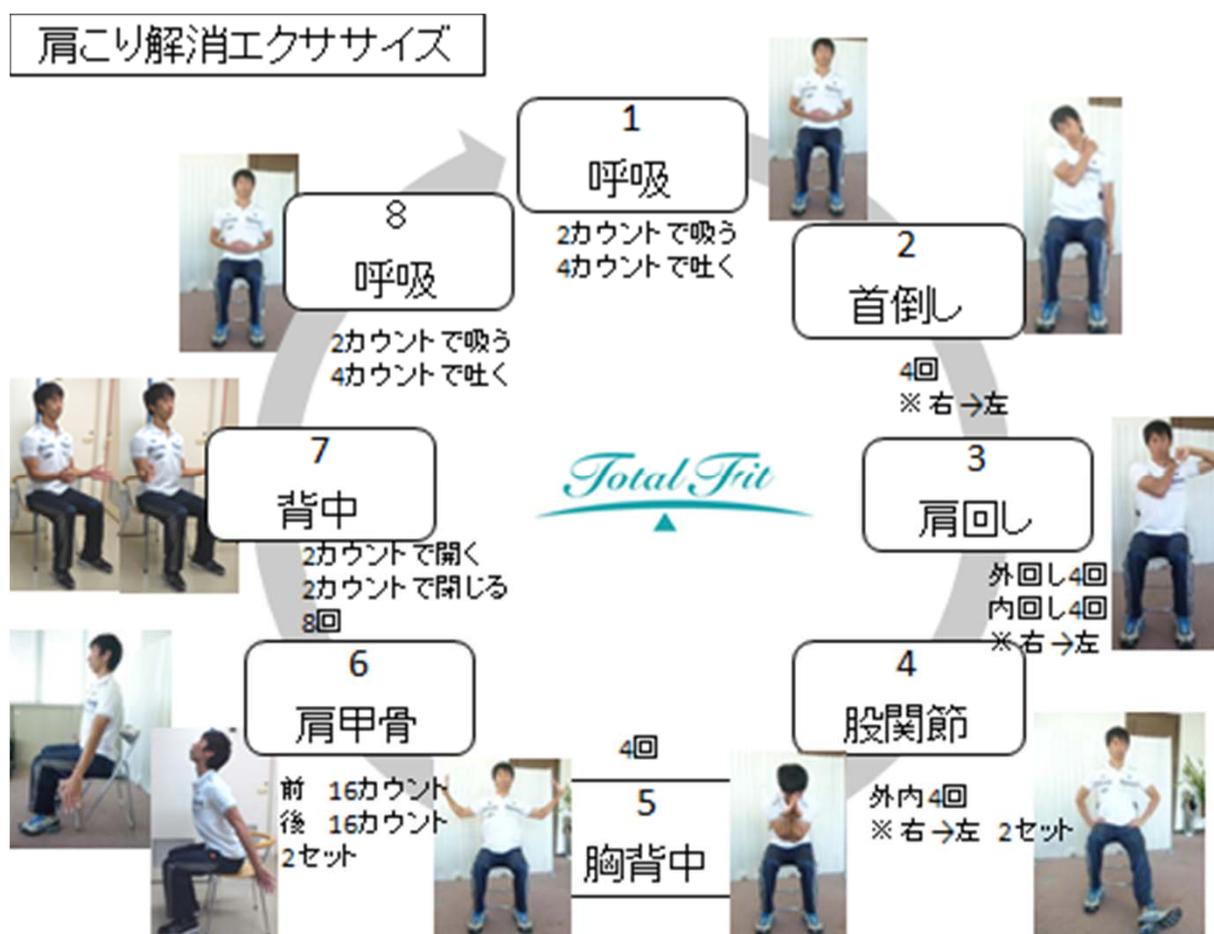
腰らくちん 心リフレッシュ



眼スッキリ 心リラックス



## プログラムの一例



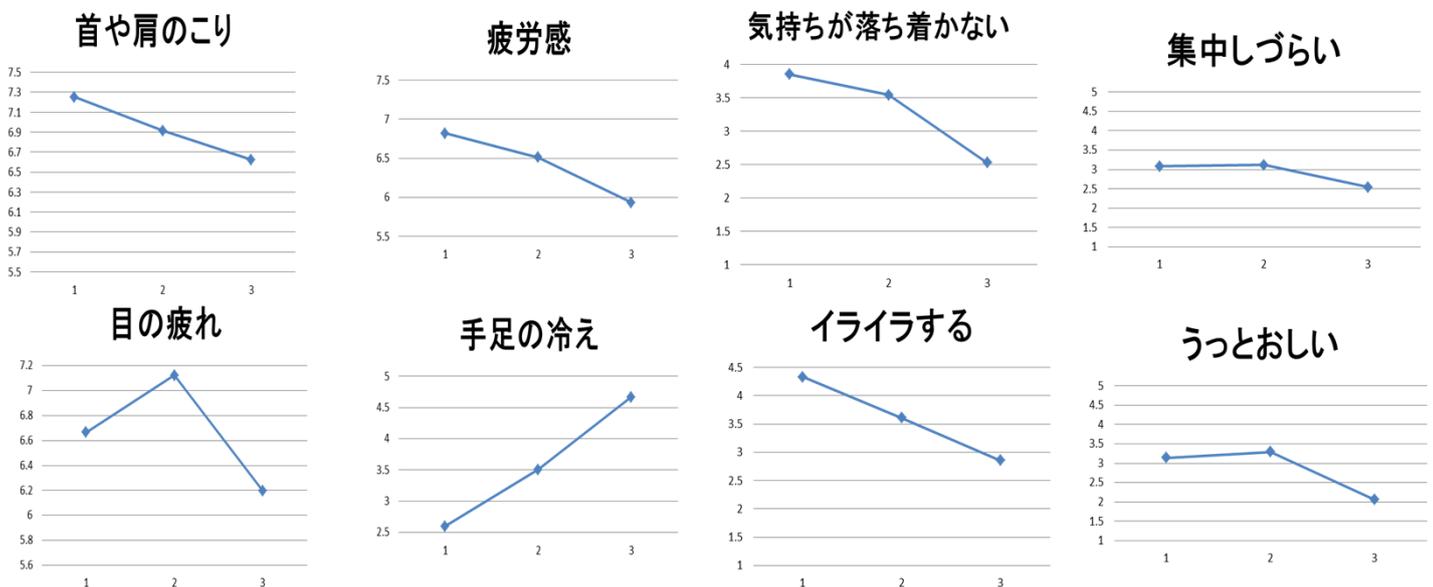
⑤

# からだにもこころにも効果的

Total Fit

1か月間に週3回の「りらほ」を実施した結果、手足の冷え以外の（冬季実施）、こころとからだの不調は低下し改善傾向が認められました。

（全国労働安全衛生大会2013）



また、「眼精疲労」と交感神経活動との間に負相関を、副交感神経との間に正相関認めたことから、自律神経と眼精疲労との関係が示唆されました。

（藤林真美, 梅田陽子, 女性会社員における自律神経活動と不定愁訴との関連, 女性心身医学 18(1), 116, 2013-07-15）

眼精疲労は、仕事の活性を妨げ、眠気を誘うことが考えられ、パソコン作業を行う労働者には、積極的な「目のケア」が必要です。

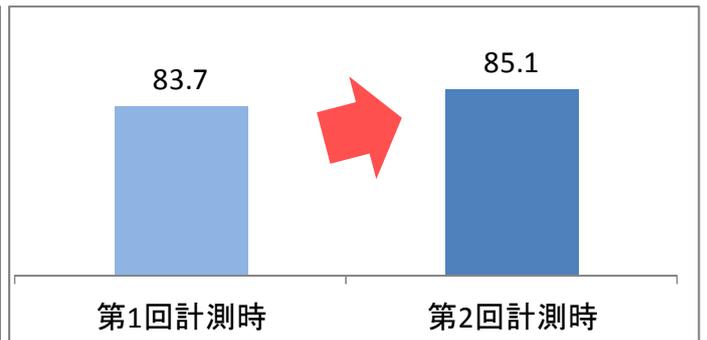
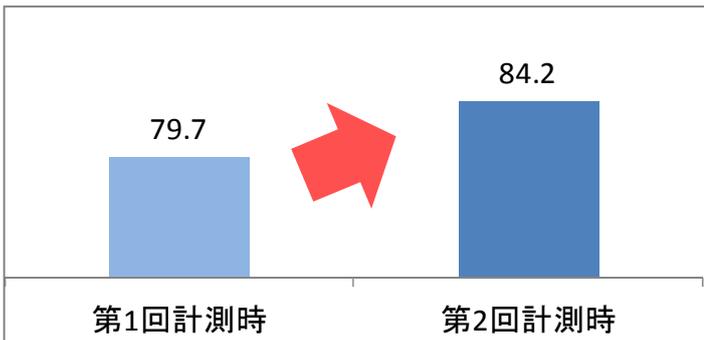
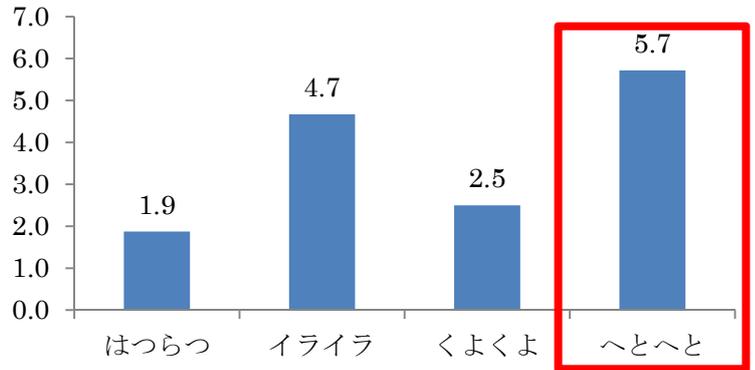
また、本プログラムの実施回数が多いほど、緊張を表す交感神経の改善が認められました。

⑥

## ～元気であれば しっかり働ける～ 生産性への効果

Total Fit

1か月間週3回の実施により、運動の参加回数の多かったものについて、前後のプレゼンティズムを比較しました。(右図)。4つのストレス別群のなかで「へとへと群」のプレゼンティズムのスコアが大きく改善していることが分かりました。



2社で「りらほ」を実施した結果、両社ともプレゼンティズム(生産性)の向上が認められました

「りらほ」は、継続的に実施することでプレゼンティズムを向上させ、またストレスが高い群はより大きくプレゼンティズム\*を改善できる可能性が示唆されました。

(平成25年度経済産業省ヘルスケア関連2事業合同成果報告会「ヘルスケア産業の最前線2014」)

「りらほ」のエクササイズプログラムは、  
これらの研究結果に基づいて標準化されています。

\*プレゼンティズムとは、

肩こり、腰痛、眼精疲労、頭痛、胃腸不調、アレルギー、軽度のうつなどにより労働者の体調がすぐれず、生産性が低下する状態。



【御問合せ】 トータルフィット株式会社 大阪府中央区高麗橋4-4-6 高麗橋ビル  
TEL06-6208-0388 FAX06-6208-0377 info@totalfit.co.jp <http://www.totalfit.co.jp/>