

従業員向けオリジナル体操「ヤクルトストレッチ」

1. 目的

健康に関する社内調査で毎年、体調の自覚症状の上位にあげられる「肩こり」「腰痛」「眼精疲労」の予防を目的に、従業員の身体負荷軽減、リフレッシュを促し、さらなる従業員の健康増進および業務生産性の向上を図ります。

2. 実施概要

「肩こり」「腰痛」「眼精疲労」の予防に役立つ当社オリジナル体操を実施しています。人間の生体リズムにより眠気が生じ、作業効率が落ちるといわれている時間帯（14時30分）に毎日動画を配信しています。

ストレッチの内容



ヤクルトストレッチの様子



3. 参加者の声

「ヤクルトストレッチが仕事の息抜き、効率アップにつながっています。」

「ストレッチの時間が、職場でのコミュニケーションに役立っています。」

「ヤクルトストレッチのおかげで、肩こりが軽減したと感じています。」

家でもストレッチをするように心がけています。」