

リモートワークにおける 健康影響とその対策

from Thailand 



目次

- ・ 発表者の紹介
- ・ 背景
- ・ リモートワークにおける影響
- ・ 情報機器作業による健康影響とその対策
- ・ テレワークに特徴的な健康影響とその対策
- ・ 実務担当者の役割

Physiotherapist active in Thai

Yuki Masuda



増田 勇樹 PT (タイ)

・ MSD LABO Co.,Ltd 代表取締役

(Thailand)



・ MSD株式会社 代表取締役

(日本)



個人向け

整体

fitness

ルーシーダットン

企業向け

セミナー

健康アドバイス

『主な経歴』



- ・回復期の病院
- ・クリニック勤務
- ・セレッソ大阪スポーツクラブ
- ・東急オアシスパークソナルトレーナー
- ・関西Sete Estrelas 代表
- ・大阪医療福祉専門学校 非常勤講師
- ・アンプティサッカー日本代表トレーナーメキシコ大会トレーナー
- ・自立生活夢宙センター顧問健康アドバイザー など



- ・セミナー講師
- ・日系企業の健康アドバイザー
- ・コンディショニングサロン運営
- ・ビーチサッカータイ代表のコンディショントレーナー
- ・北マリアナ諸島サッカー協会代表フィジオ (A代表、U23,U19,U15)
- ・YFA warrix sriracha FC フィジオ など



背景

- ・ タイにおけるコロナの影響にてリモートワークの機会の増加
- ・ 前回のロックダウン時の不調を訴える人が多かった
- ・ リモートワークにおける健康被害を未然に防ぐことは可能。

2種類の健康影響

「情報機器作業に起因するもの」



「テレワークという働き方がもたらすもの」



肩こり腰痛の体の不調だけでなく、

“テレワークうつ”や“リモートうつ”などと称されるメンタルヘルス不調が問題に

情報機器作業による健康影響とその対策

目の疲れ



首・肩・腰などの筋肉の疲労



目の疲れの問題と対策

症状

目の疲れや眼の乾きが発生しやすい。
眼の不調や不快感が、頭痛や首・肩の凝りを誘発することもある。



原因

眼が疲れる原因は、見え方の調整をするピント調節や、
明るさの調整をする露出調節などの機能を使い過ぎたことで起こる

首・肩・腰などの筋肉の疲労

症状



- 一定の姿勢で長時間いると、首・肩のこりや背中中の張り、腰痛などが起こりやすい
- 筋肉の緊張によって血液循環が悪化した結果。
- 慢性化すると、頭痛や手指のしびれなどを引き起こす。

原因



- 姿勢が悪くなることで、首・肩・腕の筋肉が収縮し続けて血行不良となる。
- また、デスクトップに目が近づき過ぎている姿勢(40cm以下)や足を組んだ姿勢も疲労を増大させる。

テレワークに特徴的な健康影響とその対策

生活リズムの乱れと体調不良



メンタルヘルスの不調



ストレスへの気づきをよくする



コミュニケーションの改善

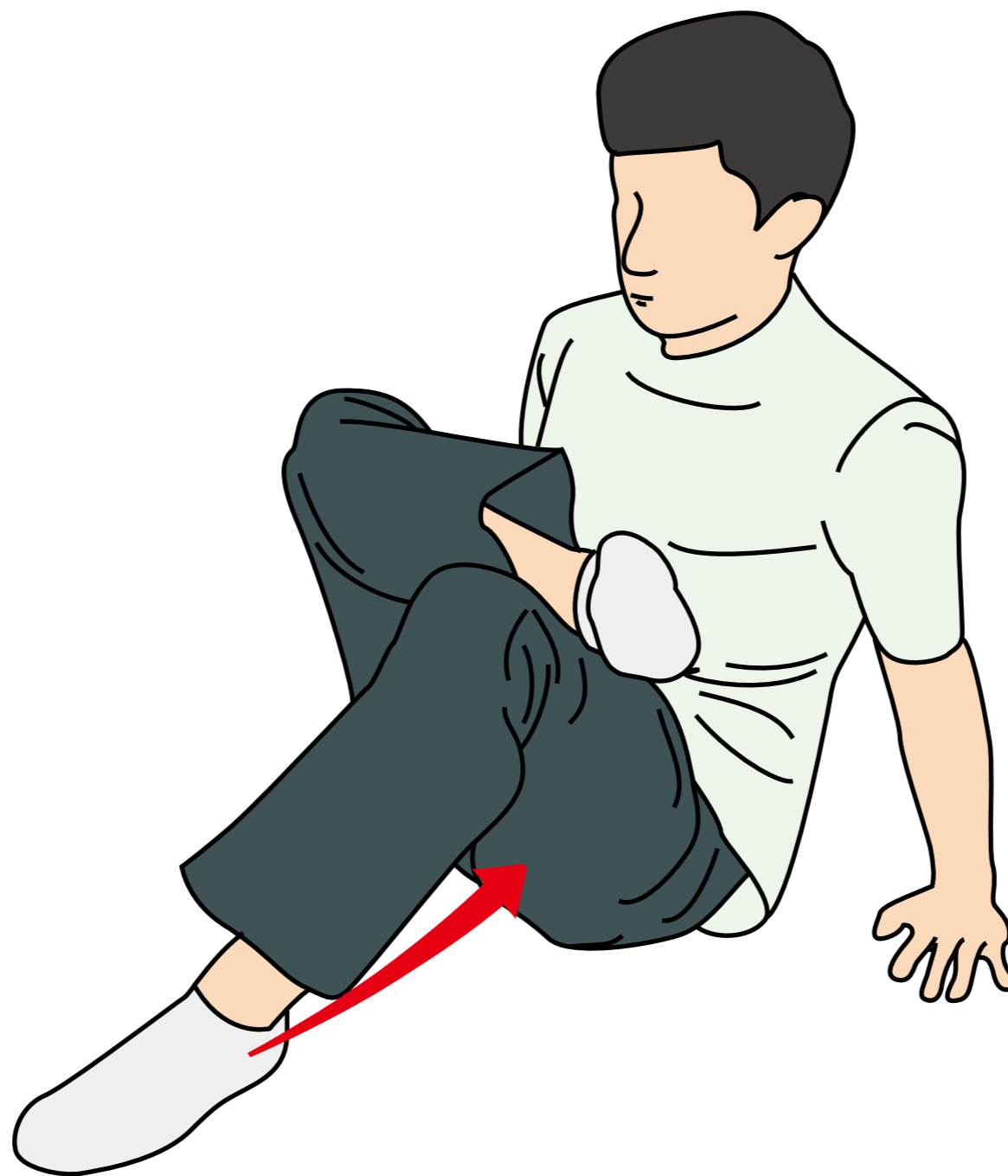


リモートワーク中の オススメ体操と作業姿勢

臀筋ストレッチ

腰痛対策

左右両側
10秒保持



- ・足を組んで、上の膝を出来るだけ開きます
- ・上の膝と胸を近づけていきます

ー海外での企業の健康をサポートー

企業の従業員様の健康リテラシーを向上させる

セミナー&フィットネス

健康経営・健康推進に関わる健康教育対策として、企業法人団体様向けに様々な健康セミナーやフィットネスの企画制作を行っています。
リモートワークの社員様にも対応できます。

開催例



「職場における腰痛対策セミナー」



「生活習慣病予防の為の知識と実践」

駐在員や家族の健康をサポートするオンライン保健室

Health Room

MSDは健康経営をより実用的に行える、会社を健康へつ繋げる窓口を設置するサービスを提供致します。学校にある「保健室」をイメージして下さい。会社運営の中に「保健室」のような窓口を設けて下さい。窓の向こう側には多くの知識と経験を持った医療従事者が、健康に関する悩みから、家族の健康不安・運動・ダイエット・美容にいたるまで多くの質問にお答えします。

サービス内容



Health room

従業員またはその家族のライフサポートサービス（健康相談）
従業員のためのWeb情報ポータル（オンライン）
健康支援、教育コンテンツ配信（オンライン）
日本人医師への相談（オンライン）



<お申込みお問い合わせ> MSD LABO Co.,Ltd

TEL 083-599-4042 (増田)

Mail m.conditioninglabo@gmail.com

HP



隔離者向けのヘルスパッケージ
は右のQRコードから



お問い合わせ先

TEL : 083-599-4042(増田)

Mail : m.conditioninglabo@gmail.com



ID : mslabo



ID : masu58

整体などのサービスの詳細はこちらのHPから

