三 井 住 友 海 上 火 災 保 険 株 式 会 社 M S & A D インターリスク総研株式会社 B i p o j i L a b

~You Tube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

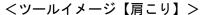
MS&ADインシュアランス グループの三井住友海上火災保険株式会社 (社長:原 典之)、MS&ADインターリスク総研株式会社 (社長:中村 光身) とBipoji Lab (代表:村尾 勤、チーフアドバイザー:松平 浩) は、企業・組織の健康経営サポートツール「オフィスで自宅でカンタン体操」を共同開発し、取引先企業向けに提供を開始します。

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。





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。