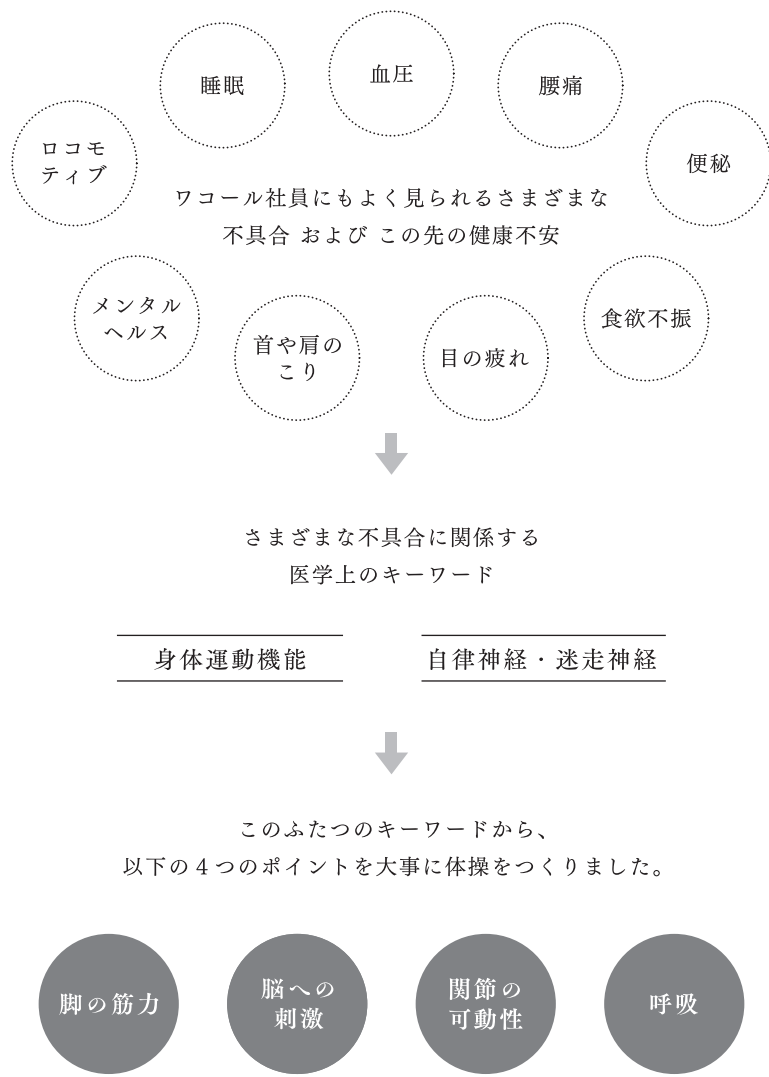


WACOAL GENKI TAISO の考え方



WACOAL GENKI TAISO

略してワコタイ



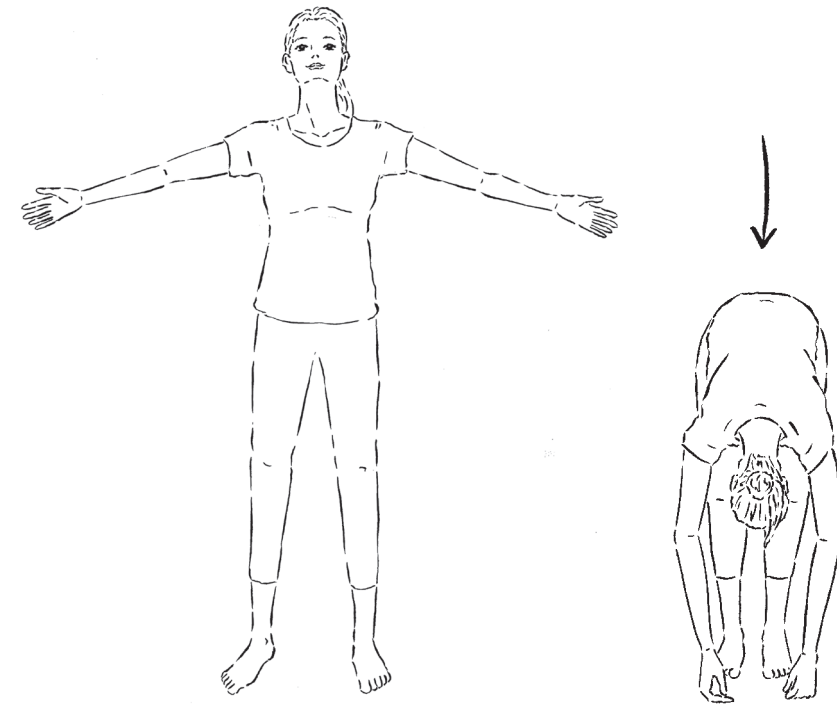
お問い合わせ先
健康経営委員会・事務局（ワコール健康保険組合）
フリーダイヤル 0120-19-1095

制作
㈱ワコール健康経営委員会
ワコール健康保険組合
ワコール体操プロジェクト
体操コンセプト・実技監修：山本邦子
イラスト：Shapre

ワコール健康経営委員会

深呼吸

大きく息を吸い込み、息を吐きながら腕を上から前に。
2回目は息を吐きだしながら、上半身を前に倒していきます。



WACOAL GENKI TAISOについて

健康の管理は、自分のカラダと向き合い、

カラダの声を聴くことから始まります。

この体操を行うことで、自分のカラダの状態を知り、向き合いながら、

自身の健康維持・向上に役立つようにと

“WACOAL GENKI TAISO” はつくられました。

それぞれのパートごとに、あるいは全体をとおしてでも、

いつでも、気になるときに、

自分で行えるヘルスケアとして活用してください。

睡眠、便秘、肩こり、腰痛など、カラダの不調に悩むことなく、

また、人生100年時代といわれる今日、

この先も健康で元気に過ごすためのさまざまな考えや工夫を盛り込んであります。

ワコール社員一人ひとりが、毎日健康で活力にあふれ、いきいきと働ける、

そして充実した生活を送るための体操

“WACOAL GENKI TAISO” です。

● ワコール健康宣言 ●

お客様に“美”と“健康”を届ける企業として、

社員の自律的な健康管理を積極的に支援し、

一人ひとりが心身ともに美しく健やかに活動できる

環境づくりをとおして、活力に満ちた健康経営をめざします。

動きのポイント

- ・深い呼吸でカラダをリセットするイメージ
- ・体幹部全体で呼吸するように

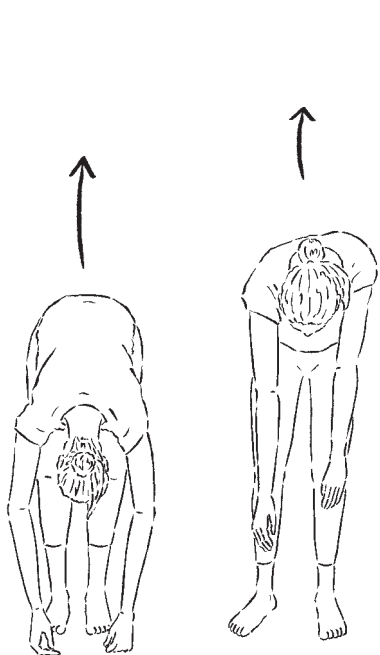
関係症状

- ・自律神経をととのえる
- ・リラックス ・リフレッシュ

02

肩甲骨スライド

頭、腕の力を抜いて肩を
交互に動かしながら
ゆっくりと起きあがっていきます。



動きのポイント

- ・背骨一つひとつを伸ばす感じで

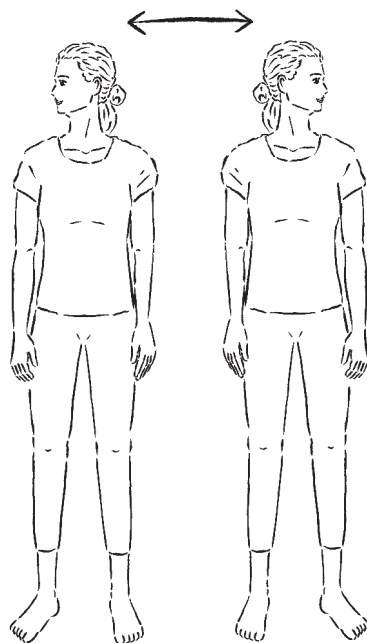
関係症状

- ・呼吸が浅い
- ・姿勢が悪い
- ・背中中の緊張
- ・脳への血流
- ・肩こり
- ・腰痛

03

キョロキョロ

顔を左右にゆっくりと動かします。



動きのポイント

- ・胸は正面を向けたまま
顔を左右に振る

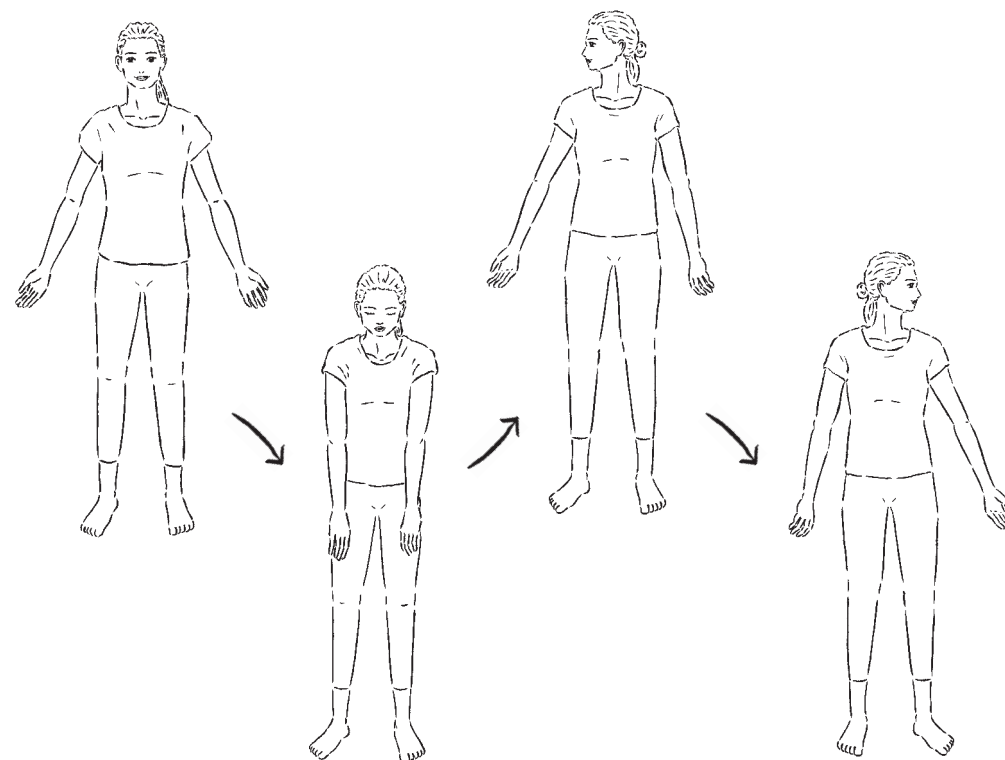
関係症状

- ・目の疲れ
- ・首の痛み
- ・ふらつき
- ・肩こり

04

腕ねじり / 肩ねじり

両腕を開きます。手のひらを外に。息を吐きながら腕を内側にまわします。
両腕を交互に右、左とねじります。二回目からは顔も一緒に動かします。



動きのポイント

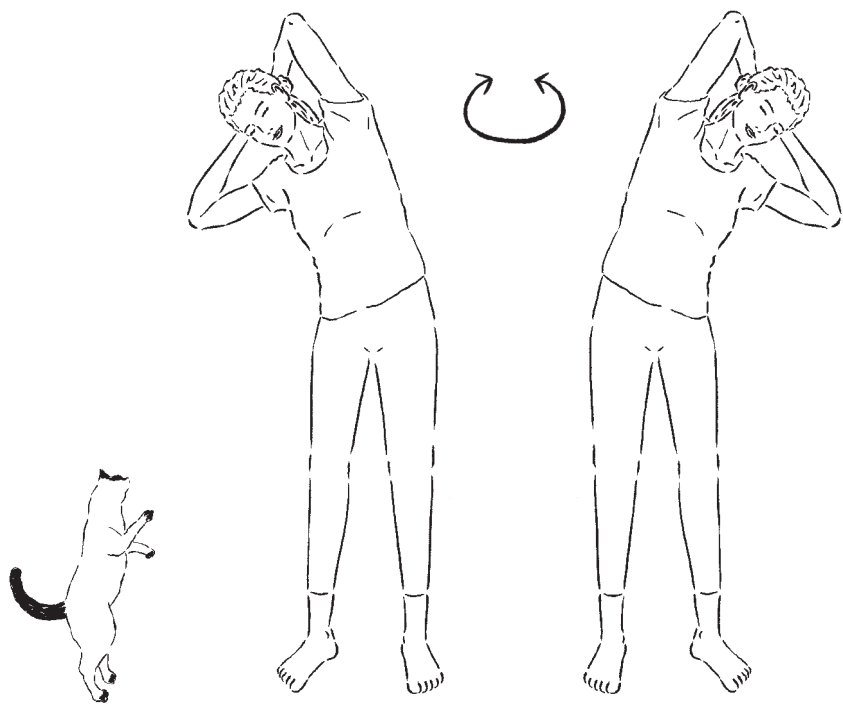
- ・腕を付け根からねじる
鎖骨やろっ骨、胸の骨も
つながって動いているのを感じる

関係症状

- ・肩こり
- ・姿勢
- ・脚の安定
- ・目の疲れ

上半身ぐるぐる

手を頭の後ろに。そのまま手と頭を（一体化させ）同時にゆっくりと上半身とともにまわします。右まわし→左まわし



動きのポイント

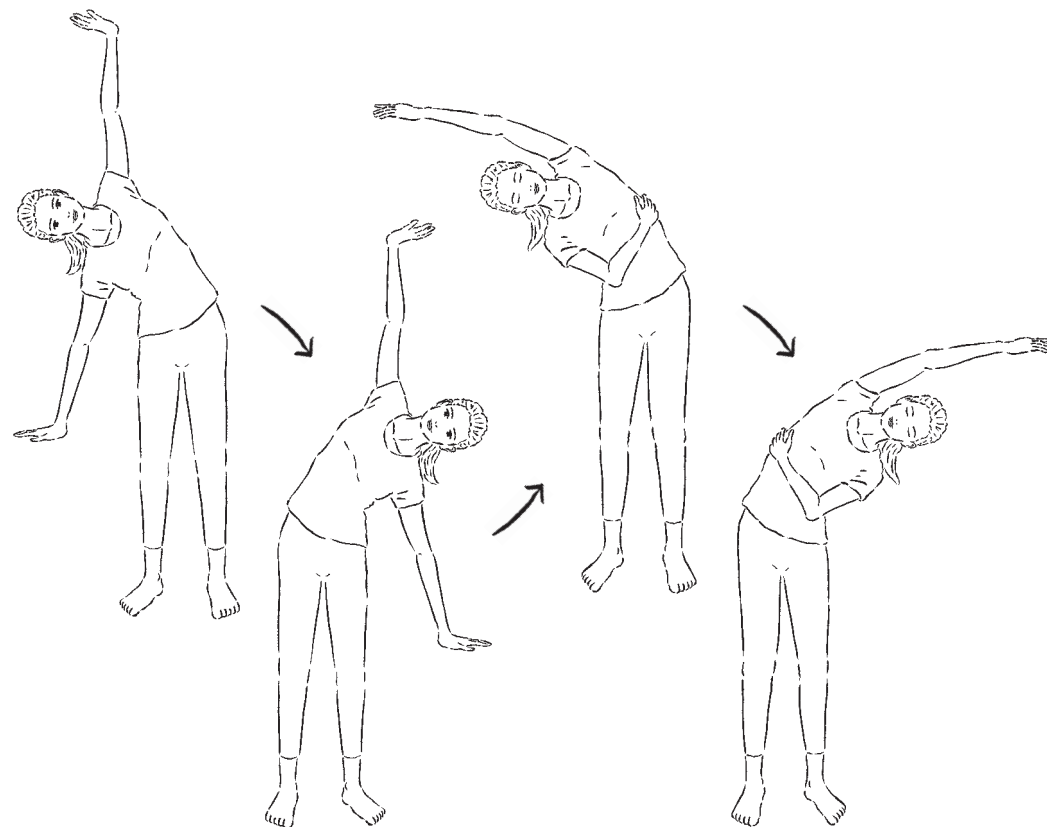
- ・頭部の回転運動を通して首まわり、胸上部のつながりを意識する

関係症状

- ・呼吸が浅い
- ・姿勢が悪い
- ・背中が緊張
- ・脳への血流
- ・肩こり
- ・腰痛
- ・首の後ろのはり

手首ストレッチ/脇腹ストレッチ

腕を真横に伸ばします。カラダを右に倒していきます。次は左に。2回目は腕をクロスさせるように。



動きのポイント

- ・手首を直角に曲げる
- ・手はパーのかたちを開く
- ・片方の手は天井を、もう片方の手は床を押すイメージ
- ・伸ばしている方の手をなるべく遠くへ向かわせるイメージで

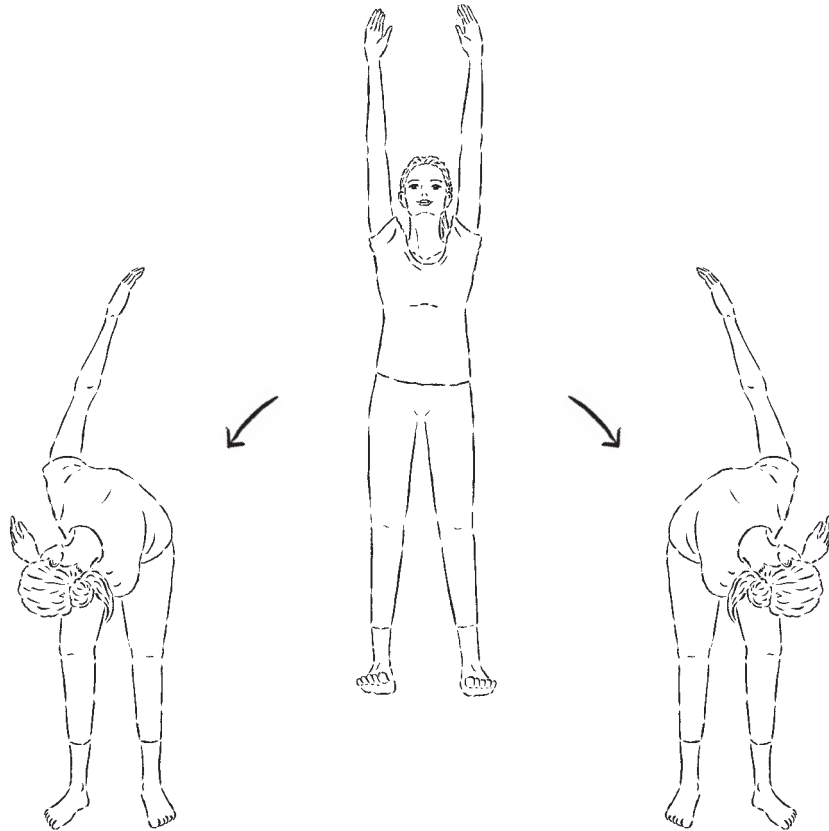
関係症状

- ・呼吸が浅い
- ・首こり
- ・肩こり
- ・目の疲れ
- ・腰のはり
- ・猫背

07

斜め前屈

大きく息を吸って腕を上にあげて伸ばします。
そこから上半身を前に倒していき背中を軽く左右にねじります。



動きのポイント

- ・斜め後ろにカラダを倒した時、脇から天井を覗くようなイメージで

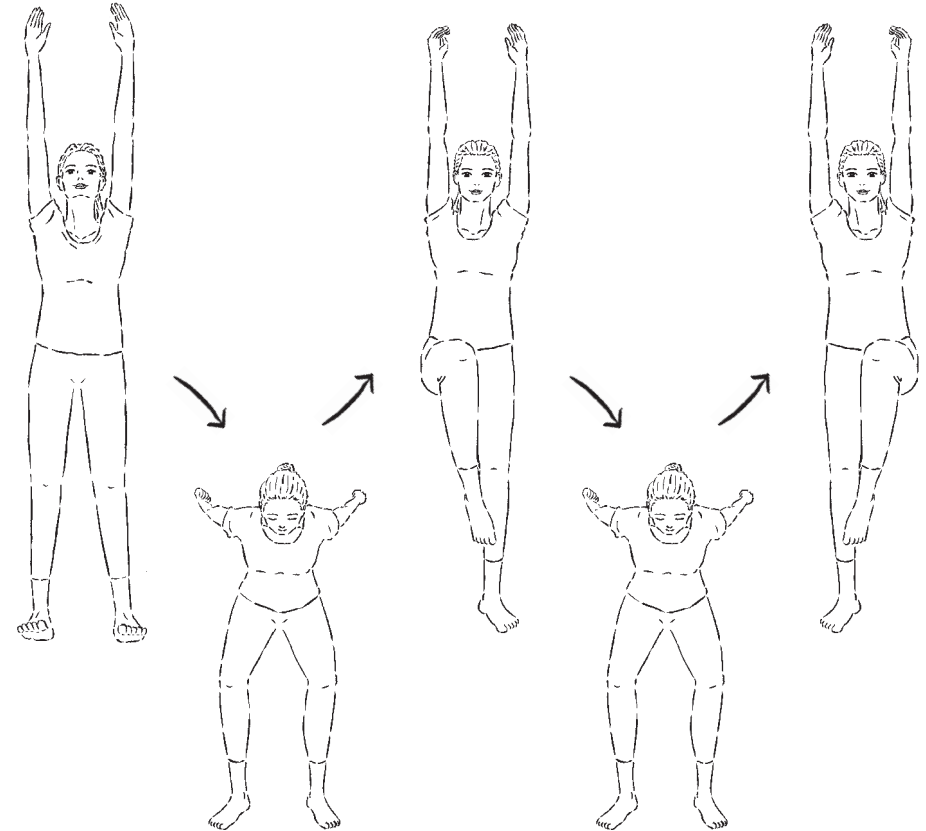
関係症状

- ・肩痛 ・腰痛 ・股関節痛
- ・呼吸が浅い ・睡眠
- ・頭痛 ・胃腸の働き

08

スクワット～バランス

腕を上にあげて伸ばし、腕をおろしながらスクワットを行います。
次は片脚をあげながら伸びて、おろしていきます。右左交互に。



動きのポイント

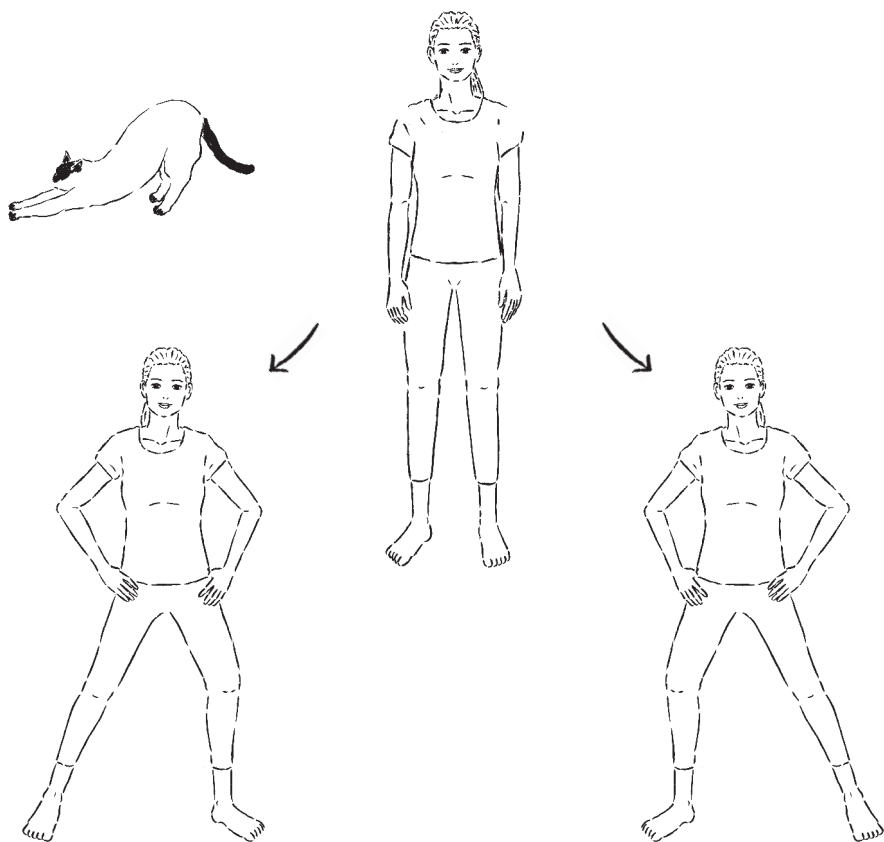
- ・両脚に体重を乗せてスクワットを行った後、片脚への体重移動をスムーズに行う

関係症状

- ・立位、運動時のカラダのバランス
- ・筋力低下（ロコモティブ）
- ・下半身の柔軟性 ・体幹強化 ・歩行向上

サイドステップ

右脚を大きく横に伸ばして、右にステップ、
次は左に大きくステップ



動きのポイント

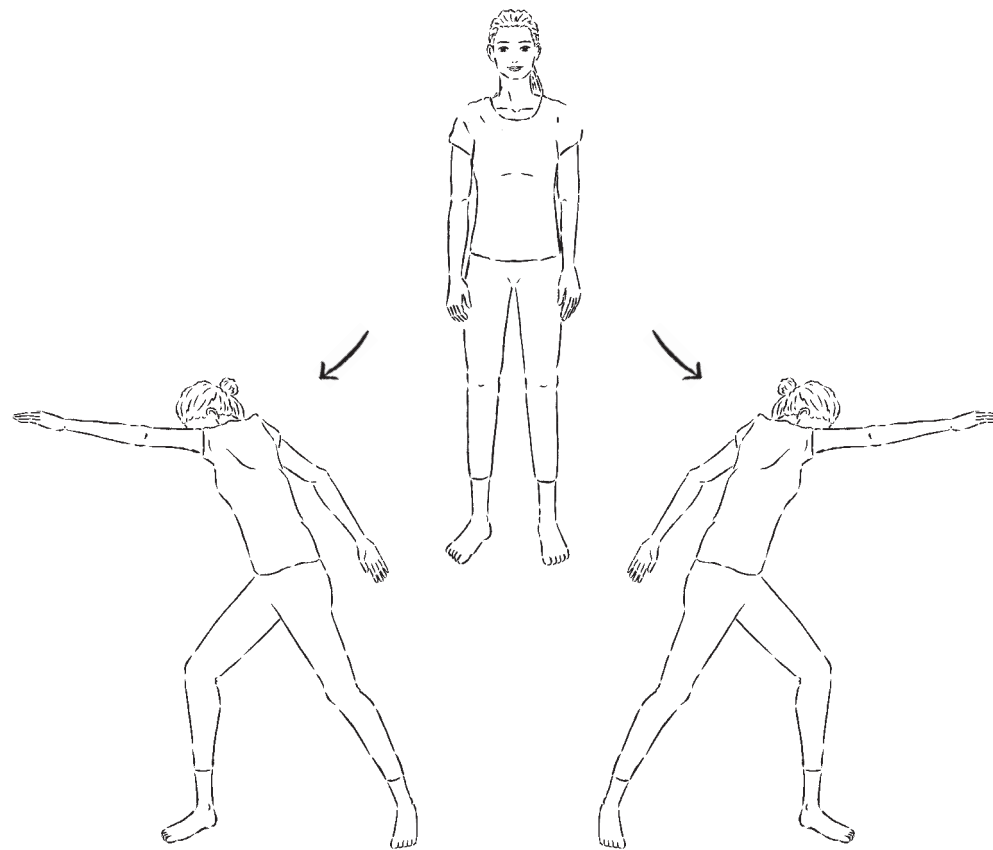
- ・左右にスムーズに体重を移動
足首、膝、股関節の屈曲をリズムよく行う

関係症状

- ・膝痛 ・股関節痛
- ・下半身の柔軟性
- ・膝関節 ・体幹強化

サイドステップ・アームリーチ

右にステップを踏みだしながら、左腕を横に伸ばします。
右→左交互に。



動きのポイント

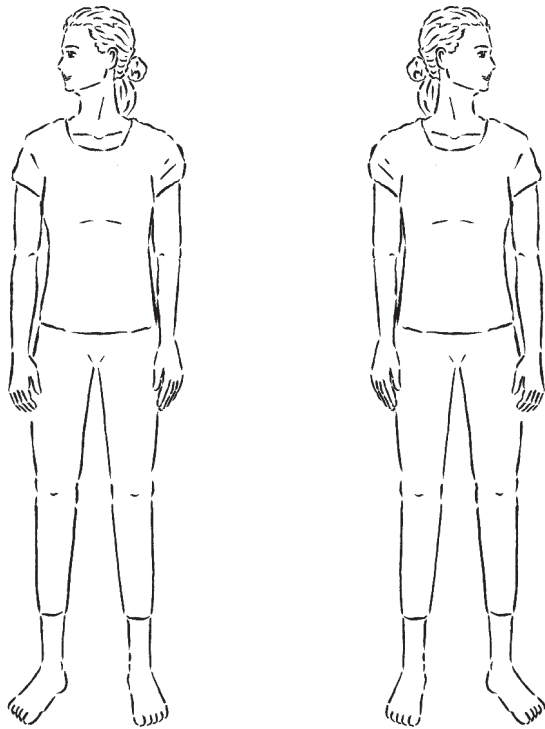
- ・腕を横に大きく伸ばして
上半身をひねる
- ・ステップを踏んだ脚の股関節に
体重をしっかりと乗せる

関係症状

- ・全身筋力低下（ロコモティブ）
- ・カラダの左右バランス ・股関節痛 ・腰痛
- ・全身倦怠 ・首まわりの緊張
- ・背中のはり、こり ・膝痛

あたまフリフリ

顔を左右に振ります。



動きのポイント

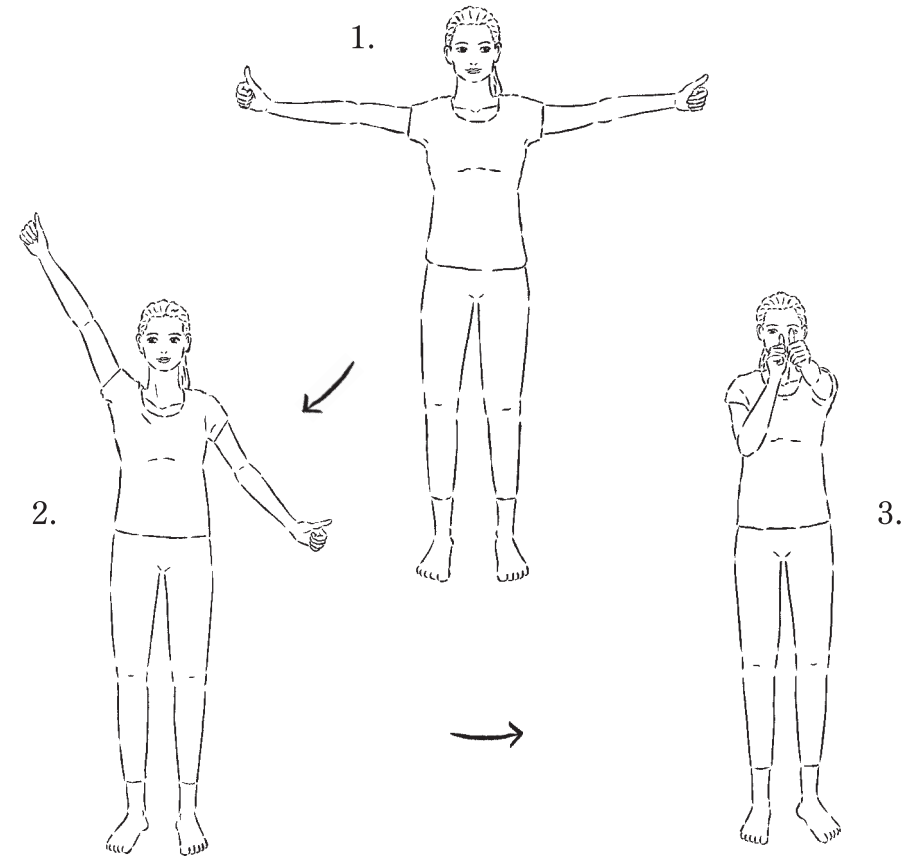
- ・カラダの中心にあごがくるように
- ・あごの高さは動かさずに頭を振る

関係症状

- ・ふらつき ・めまい ・バランス
- ・首こり ・肩こり ・頭痛
- ・血圧の安定 ・全身のバランス

目の体操

息を吸いながら腕を上から前に。手は親指を立てて（いいねポーズ）そのまま横へ。目だけを動かして右左の親指を見ます。同じように斜め上下、前後と続けます。



動きのポイント

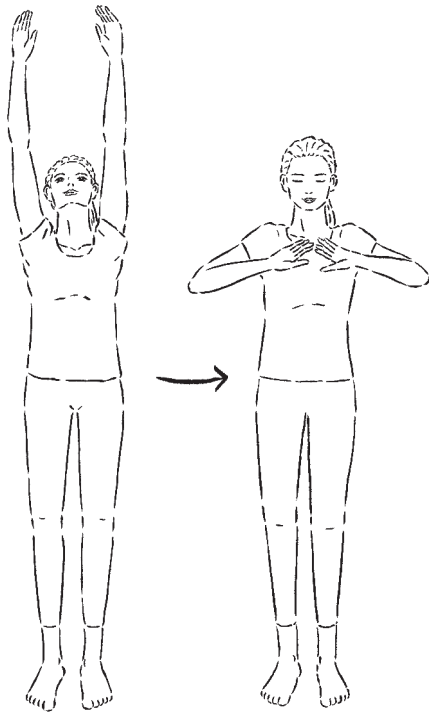
- ・親指先に合わせて目を動かす
- ・前後（遠近）にも動かす

関係症状

- ・目の疲れ ・脳への刺激
- ・字がぼやける ・焦点が合わない
- ・バランスの安定性

深呼吸

大きく全身で伸びをして腕を上から前におろしながら深呼吸。もう一回繰り返します。



動きのポイント

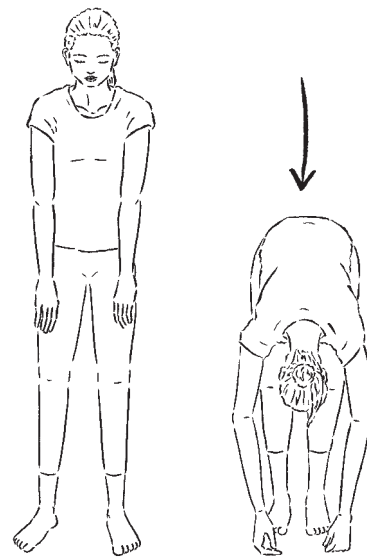
- 空気を手のひらで押しさげるようにしながら息をすべて吐き出す

関係症状

- 呼吸を通してカラダのリセット
- 自律神経をととのえる
- 迷走神経（循環器）

脱力・鎮静

そのまま脱力しながら、少しづつ背中を丸め、頭の重さを感じながら前に曲げていく



動きのポイント

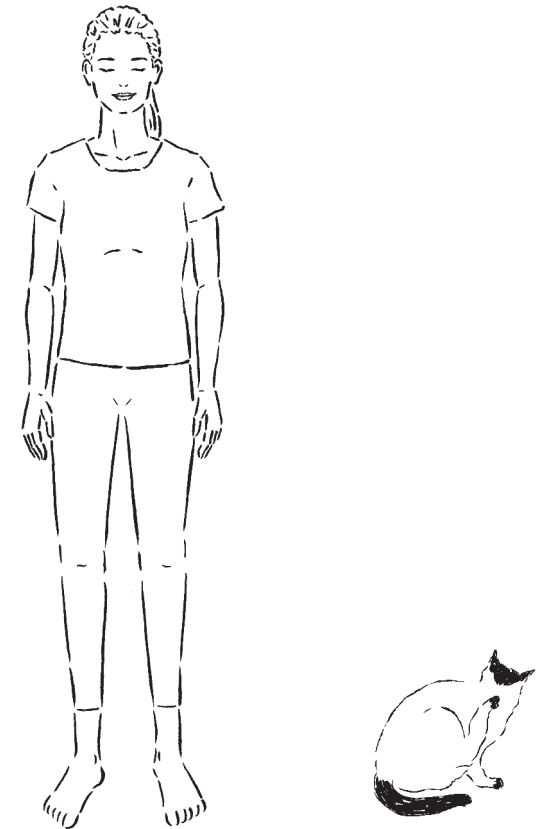
- 頭と腕の重さを使い、上半身を脱力する
- 呼吸を静める ・おなかの力を抜く

関係症状

- カラダ全体の動作コントロール
- 自律神経をととのえる ・リラックス
- 体幹の安定 ・全身のつながり

カラダを感じる

目を閉じて自分のカラダを感じてみます



動きのポイント

- 立っている場、重心、揺らぎ等を感じてみる

関係症状

- リラックス ・目の疲れ
- 自律神経をととのえる