

CこOこCこOこRろO

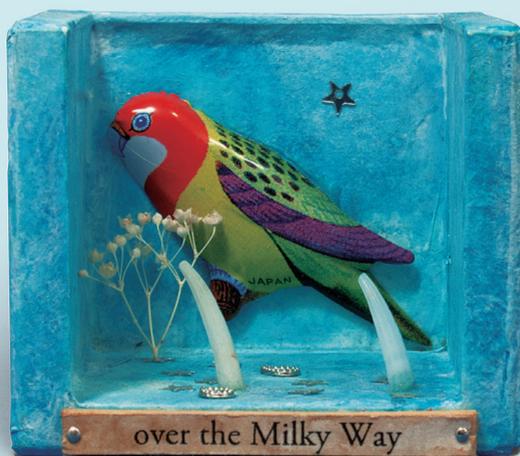
VOL.

18

ココロと
カラダの
元気生活

2018年7月 発刊第18号

ご
紹
介
ウ
エ
ル
リ
ン
ク
の
新
社
屋

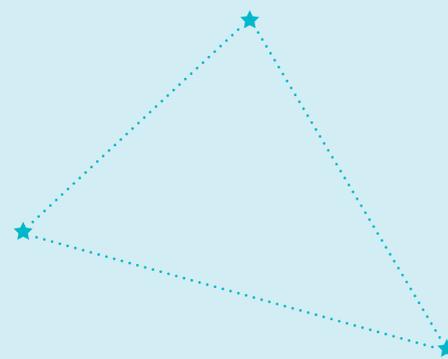


巻頭特集

ミズノ株式会社

スポーツの力で
社員を元気に、
会社を元気に





4

スポーツの力で社員を元気に、会社を元気に

スポーツ用具のトップメーカーミズノが
企業の課題解決と健康経営をサポート!

14

認知症に向き合う生き方

第18回 その傾向と対策 2
デイサービス、帰ってきてても一悶着
斯波道子・小川陽子

18

ウェルリンクの新社屋をご紹介します

気分を新たに、閑静な環境で仕事をしています!

22

Well Linkの職場から わたしの仕事・わたしの思い 10 「お客様の立場に立って」を忘れずに

健康調査部 運用サポートグループ 課長 多賀谷佳代子

25

おばあちゃんとわたし

第18回 ミルクセーキ
松島むう

32

未来を見つめて 治療と仕事の両立を考える 4 抗がん剤治療の副作用とセルフケア

石川邦子

46

ココロを楽にする哲学 読んで考えるサプリ 10 プレッシャーとどう向き合うか —もう少し楽に生きるために—

小川仁志

執筆者紹介

おばあちゃんとわたし

松島むう(まつとり むう)
1977年滋賀県生まれ。
イラストエッセイスト。元精神科看護師。
旅、看護、保育系の雑誌、書籍で活躍中。
『おばあちゃんとわたし』(方丈社)、
『日本てくてく ゲストハウスめぐり』
(ダイヤモンド・ビッグ社)、
『あちこち 島ごはん』(芳文社)
<http://muu-m.com/>

認知症に向き合う生き方

斯波道子(しば みちこ)
建築士、エッセイスト。
夫の母親を11年自宅で介護した経験から
『おばあちゃんがボケちゃった』(ハート出版)
を執筆。地域新聞、江古田新聴に
「責めない・叱らない・諭さない」を連載。
小川陽子と、介護家族のしゃべり場
「ちいさなカフェ・明日葉」を共催。

小川陽子(おがわ ようこ)
ノンフィクション作家。父親を介護、
看取った経験から
『親の認知症が心配になったら読む本』
(実務教育出版)を執筆。
その他『お母さん笑顔ありがとう』
(備成社)など、著書多数。
高齢者住宅新聞『エルダリープレス』に
「ひとは誰でもドラマティック」を連載。

表紙作品(原寸大)

title:
No.222 「天の川の上」

comment:
雲を突き抜け星空に突き進み天の川から飛び出すと
そこには別世界の地表が現れる。
草は風に吹かれて天の川はそよぎ、
どこかの星座の鳥が一休みしている。

profile:
渡邊のり子(わたなべ のりこ)
筑波大学芸術専門学群構成専攻総合造形領域卒業。
在学時より、およそ5cm四方の箱の中に、
雑誌の切り抜き・金物・布きれ等、
小物を配置・再構成することによって、
箱の中にある「場」を表現している。
劇団「百景社」にて舞台美術の経験を経た後、
2018年4月よりアーティストとして独立。



スポーツ用具の
トップメーカー
ミズノが
企業の課題解決と
健康経営を
サポート！



もしもボールが赤ちゃんだったら……という想定でプレイするベビーバスケット。

スポーツの力で 社員を元気に、 会社を元気に

テレビのスポーツ番組で「MIZUNO」のロゴマークを見かけない日はない。ミズノといえば、スポーツ用具を世界のアスリートに提供する大手スポーツメーカーというイメージが強い。そのミズノが「スポーツの力で、働く人を笑顔に、会社を元気に。」をうたい文句に、新しい事業に力を入れている。なぜ働く人や会社を対象にした新しい事業に取り組み始めたのか。ライフスタイルスポーツ事業部健康生活者ビジネス推進室の城坂知宏さんに聞いてみた。



「モノ・コト・バ」の活用から生まれた
「働く人を笑顔に、会社を元気に。」

「もともと当社にはスポーツ用品（モノ）、スポーツ教室や講習などのサービス（コト）、自治体などから運営を委託された陸上競技場や体育館、テニスコート、フットサルコート、プールなど（バ）、三つの財産がありました。四年ほど前からこれらをうまく融合させる事業に取り組んできましたが、その対象はスポーツ施設のある地域の方々がメインでした」（城坂さん）

「モノ・コト・バ」のうちの「バ」は、多くが自治体などから運営を委託されたスポーツ施設だ。場合によっては自治体が所有する用地をスポーツ施設として活用する際に、その企画を提案する経緯もあったため、どうしても地域の住民を対象とした健康づくりや子ども向けのスポーツ教室、高齢者向けの健康教室などのイベントが中心になり

C
O
C
O
R
O
I
N
T
E
R
V
I
E
W

が良かった。

「しかしここ数年、ホワイト企業志向の高まりとともに、多くの会社に社員が健康であることが事業経営により効果をもたらすという健康経営の考え方が急速に広がってきました」（城坂さん）

社員が心身ともに健康で働き続けることは、企業の生産性を上げるだけでなく、イメージアップにもつながる。企業のイメージがよくなれば、投資家も注目し、その企業で働きたいという人材も獲得しやすい。長期的には健康保険料の削減も期待できる……。こうしたメリットを期待して、多くの企業が健康経営に注目し、ホワイト企業化を目指しているという訳だ。

「こうした社会の求めに対して、ミズノはどのように貢献していくべきか。スポーツの力で、働く人を笑顔に、会社を元気に。」は、ミズノの財産である「モノ・コト・バ」を活用した地域住民対象のさまざまなイベントの延長線から、ごく自然に生まれてきた発想といつてよいと思います」

「運動」を、きちんと運動と認識してみようというのがコンセプトです。通勤途中の電車の中、駅から会社まで、オフィスでパソコンに向かいながら、会議室で打ち合わせをしながら、家に帰ってテレビを見ながら……。というように、スポーツジムに通わなくても、生活のさまざまなシーンでできる燃焼系・筋トレ系・ストレッチ系・血行促進系の運動を一〇〇紹介し、『ながら運動100』という冊子にまとめました」（城坂さん）

冊子の『ながら運動100』は、出張レクチャーを要望した企業で開かれるイベントで参加者に配布されている。レクチャーイベントでは、吉本興業所属の筋肉自慢のお笑い芸人「ミルクボーイ」が出向くこともあり、「楽しく運動をする仕掛け」にも配慮が行き届いている。

最近では『ながら運動100』の続編『ながら運動100 人生の先輩編』を作成。熟年、シルバー世代にも「ながら運動」を提案している。

冊子のほか、「ゆらゆらクッション」「活動量

（城坂さん）

日常生活の中に隠れた「運動」を健康づくりにつなげる『ながら運動100』

ミズノが取り組んでいる「スポーツの力で、働く人を笑顔に、会社を元気に。」の活動には、三つのアプローチがある。

一つは「もっと従業員を健康に（心と体の健康）」、二つ目は「もっと安全・快適な労働環境を（安全・快適・生産性向上）」、そして「もっと職場に活気と一体感を（コミュニケーション）」だ。

一つ目の「もっと従業員を健康に」には、ウォーキング講習やランニング講習などいくつかのメニューがあるが、中でも人気なのは、スポーツジムに通わなくてもできる「ながら運動」の提案だ。「この「ながら運動」のコンセプトは、歩く・座る・持つなど、日常生活の中に隠れている「運

計」など、「もっと従業員を健康に」を助けるグッズも開発している。

ちなみに「活動量計」は、今年の本誌五月号で紹介した東京都健康長寿医療センター研究所の老化制御研究チーム副部長で、「一日八〇〇〇歩」の健康法を提唱する青柳幸利氏との共同開発だ。

二つ目のアプローチは、「もっと安全・快適な労働環境を」だ。

ワークウェア、ワークシューズ、重量のある荷物を持つ仕事をする人たちのためのサポータ、骨盤ベルトなどに取り入れて商品化した。

これらの商品には通気性・伸縮性・軽さなど、どれもミズノがスポーツ用品の開発で磨いてきた技術が活かされているの言うまでもない。

「これらの当社製品を仕事の現場で使っていたら、現場がより安全で快適な環境になるだけでなく、その結果、作業効率や生産性の向上も期待できます」（城坂さん）

続きはこちらからダウンロード
<https://www.wellink.co.jp/cocoro/form/>

[月刊] ウェルリンク株式会社

こころ
COCORO

Vol. 18

ココロとカラダの元気生活

2018年6月30日発行

デザイン

杉山健太郎

制作

株式会社方丈社

東京都千代田区神田神保町1-32 星野ビル2F

TEL: 03-3518-2272 FAX: 03-3518-2273

URL: <http://hojosh.co.jp>

発行

ウェルリンク株式会社

東京都目黒区五本木1-3-13

TEL: 03-5725-1033

URL: <http://www.wellink.co.jp/>

* 本誌掲載の記事、写真、イラストなどの無断転載を禁じます。