

## 【東京大学病院の医師と日本臓器製薬が共同制作】 みなさまの健康を応援する“生活習慣病予防”体操 「エクササイズZ（ゼット）」を一般公開

日本臓器製薬株式会社（所在地：大阪府大阪市、社長：小西龍作）は、健康経営施策の一環として、東京大学医学部附属病院 医師の松平 浩氏と共同で制作した「エクササイズZ」を一般公開することといたしました。

「健康経営」が経済産業省の認定事業となるなど、社会的にも「従業員の就労環境の改善」が課題として挙げられています。そこで日本臓器製薬は、まずは社員が健康に就労できる環境づくりのため、「これだけ腰痛体操」や「美ポーズ体操」を考案され、『3秒から始める 腰痛体操&肩こり体操』の著者でもある松平先生にご協力いただき、「エクササイズZ」を制作いたしました。

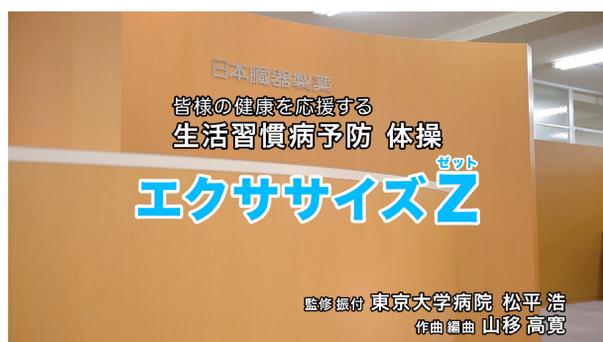
この体操は、腰回りの緊張をほぐす骨盤運動から始まり、肩、胸、腕、腰といった全身のストレッチに加え、しっかりとした下肢の筋トレの要素と、心拍数を適度に高める有酸素運動の要素をミックスした構成になっています。

長時間のデスクワーク、スマートフォンの使用による腰や首・肩への負担や、なかなか身体を動かす習慣が作れないことなど、働く世代の多くが抱える悩みを解消すべく制作されておりますので、この一般公開を機にこの体操を普段の生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

日本臓器製薬は健康増進への貢献をおこなう企業として、テレワークが広まりつつあるこの機会に、この体操を学童の方々も含め多くの方々に活用いただきたいと思っております。経営施策を通して、皆さまにより一層愛される企業づくりを目指して参ります。

<エクササイズZ動画はこちらからご覧ください>

URL [https://youtu.be/jXKwg\\_tu3d8](https://youtu.be/jXKwg_tu3d8)



— 本件に関する報道関係者様のお問い合わせ先 —

日本臓器製薬株式会社

総務部 高谷 貞良

電話：06-6203-0442 直通

## ▶ 「エクササイズZ」のポイント

「エクササイズZ」は日ごろの生活習慣に取り入れやすいよう、3分間の簡単な運動で構成されています。毎日は難しい方でも、週に2~3回、疲れが気になる箇所をほぐす際にこの体操に登場する動きを意識するなど、自分自身の体調・生活リズムに合わせてご活用ください。



### 骨盤運動

両手を腰に前後左右に腰を動かします

ポイント1 骨盤運動



### ハリ胸ポーズ

お尻をつき出して

ポイント2 ハリ胸ポーズ



### ハリ胸スクワット

指を太もものつけ根に添え しっかり胸を張ります

ポイント3 ハリ胸スクワット



### これだけ腰痛体操

両手で骨盤を前へ押し込みます

ポイント4 これだけ腰痛体操



### 体幹 脇ストレッチ

4本指を引っ張りながら上体を左右に倒します

ポイント5 体幹 脇ストレッチ



### リズムカルランジ

片足を踏み出し ひざをリズムカルに曲げます

ポイント6 リズムカルランジ

— 本件に関する報道関係者様のお問い合わせ先 —

日本臓器製薬株式会社

総務部 高谷 貞良

電話：06-6203-0442 直通