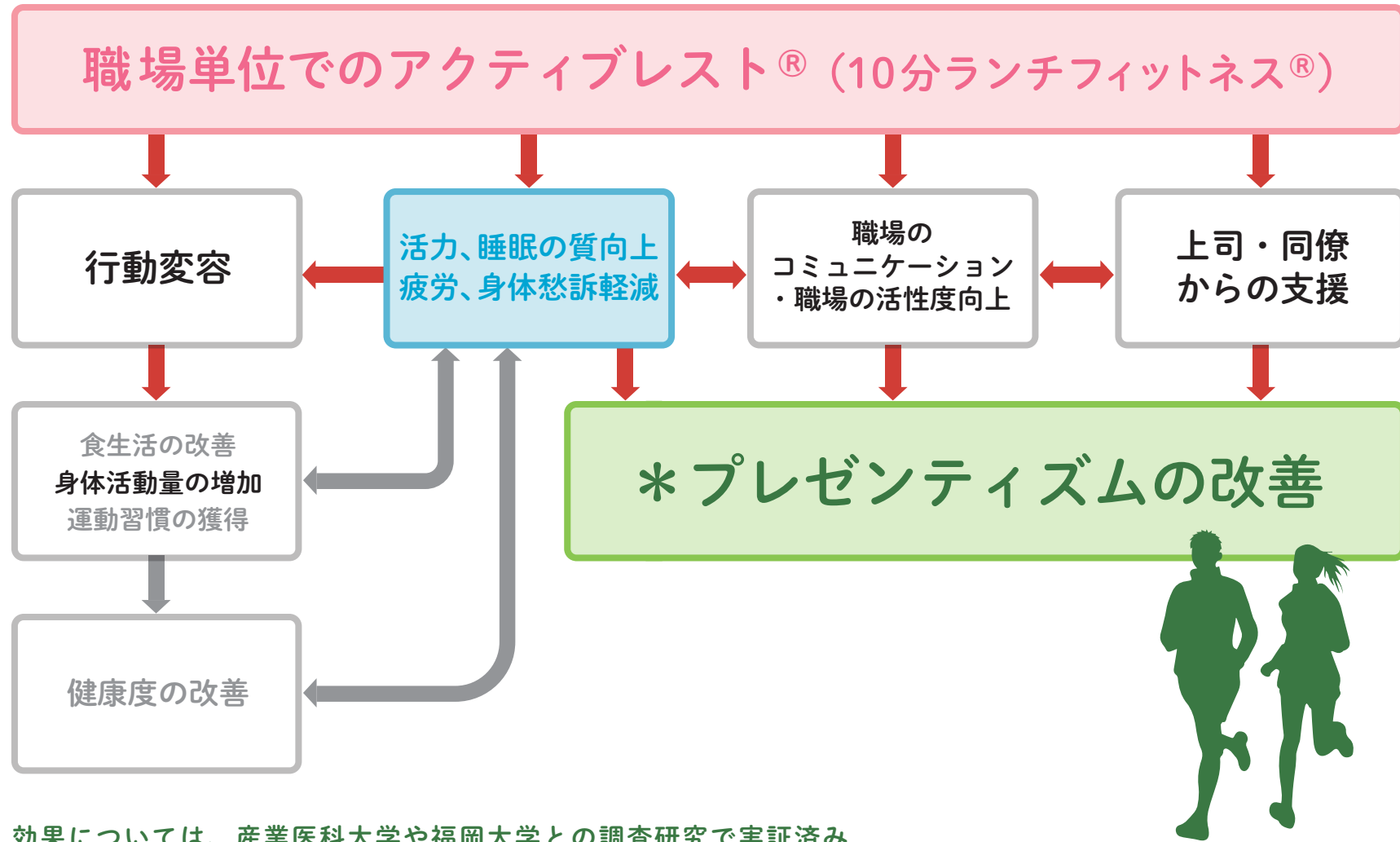


効果のまとめ



効果については、産業医科大学や福岡大学との調査研究で実証済み

効果のまとめ

- ✓ 職場単位で運動を行うことは、労働者の対人関係やメンタルヘルスに良好な効果を及ぼし、活力向上や疲労、身体愁訴の軽減、プレゼンティズムの改善に有効であることが明らかとなった
- ✓ 「活力」が増加し、「疲労」「身体愁訴」が軽減したものの、介入前の労働機能障害が高いものほど、労働機能障害が改善した
- ✓ 労働者の健康保持・増進のみならず、職場や個人の活力向上、疲労や身体愁訴の軽減、労働生産性向上のため、職場単位でのアクティブレスト®を積極的に導入することが望ましいと考えられる

効果検証概要

- 1) 活カアップ・リフレッシュ
 - 歩数や活動時間の増加
- 2) ストレスの軽減
 - 体の疲れや身体愁訴の軽減
- 3) 職場のコミュニケーション改善
 - メンタルヘルス改善の効果あり
- 4) 生産性の向上の効果あり
 - プレゼンティズム[※]と睡眠の改善
- 5) 肥満の抑制に効果あり
- 6) 脚筋力・柔軟性向上、腰痛の軽減

※ プレゼンティズムとは、健康問題を抱えつつも業務を行っている状態のことを言い、生産性低下を引き起こす。最近、欠勤しているよりも企業のコストが大きいため、その対策に注目が集まっている。

論文はこちらから

→ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28816734/>

→ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27980249/>

協力企業

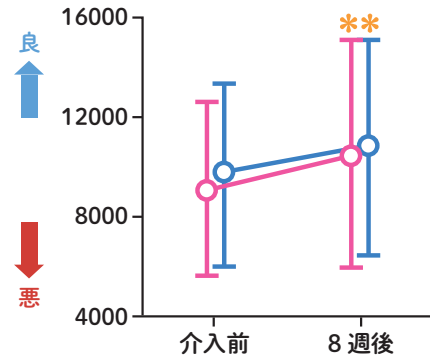
敬称略

株式会社 正興電機製作所
西日本高速道路株式会社九州支社
第一交通産業株式会社

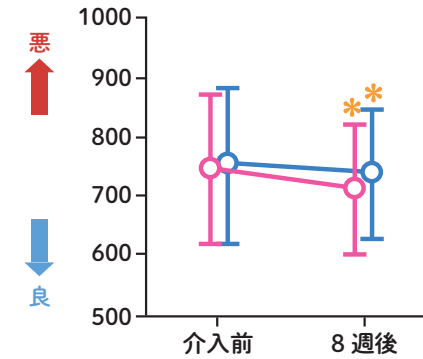


身体活動量

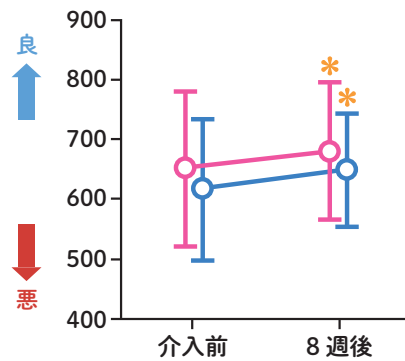
歩数 (歩/日)



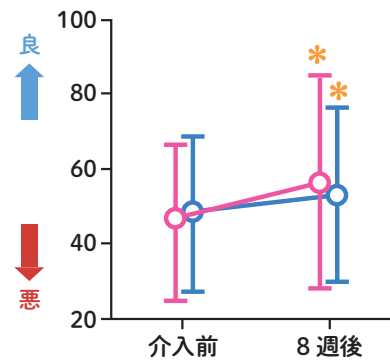
不活動時間 (分/日)



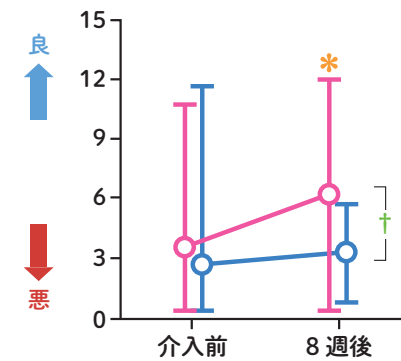
低強度活動時間 (分/日)



中強度活動時間 (分/日)



高強度活動時間 (分/日)

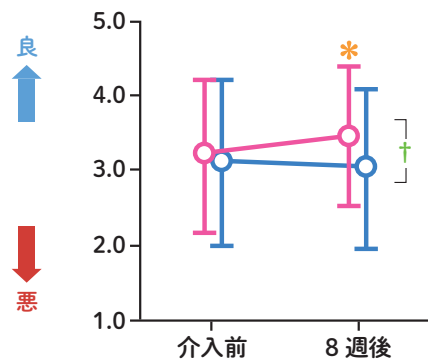


—○— 運動介入群 (n=66) —○— 観察群 (n=64)

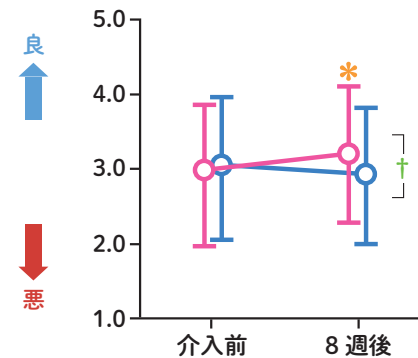
* p < 0.05, 介入前との比較 † p < 0.05, 時間 × 群の交互作用

職業性ストレス簡易調査 (①ストレス反応に影響を与える他の因子)

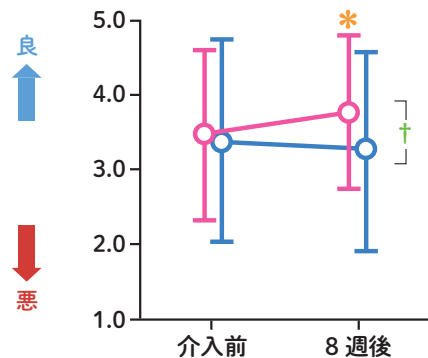
上司からの支援度



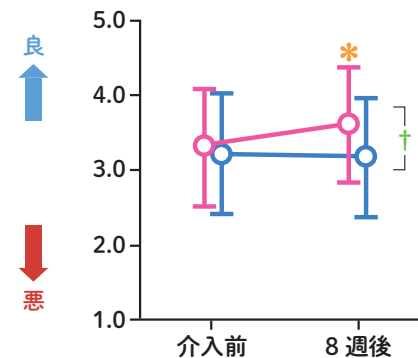
同僚からの支援度



家族や友人からの支援度



仕事や生活の満足度

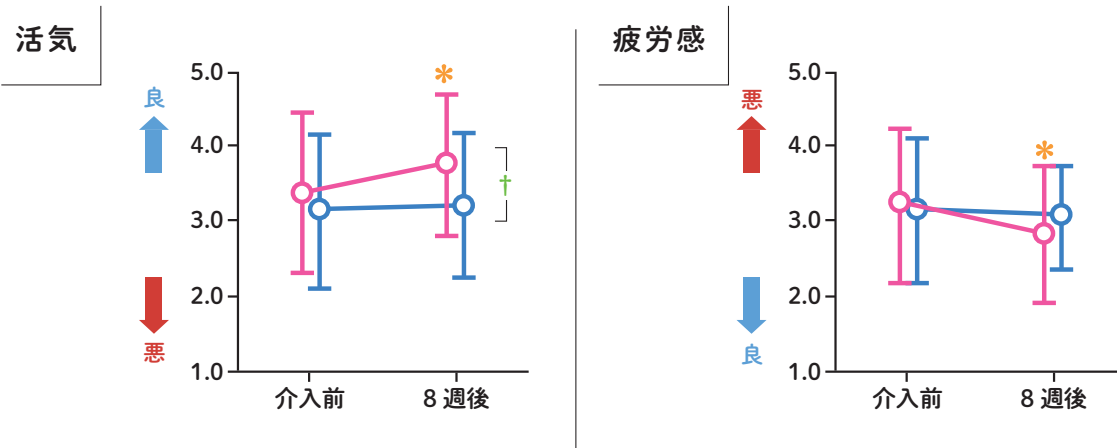


—○— 運動介入群 (n=66) —○— 観察群 (n=64)

* p<0.05, 介入前との比較 † p<0.05, 時間 × 群の交互作用

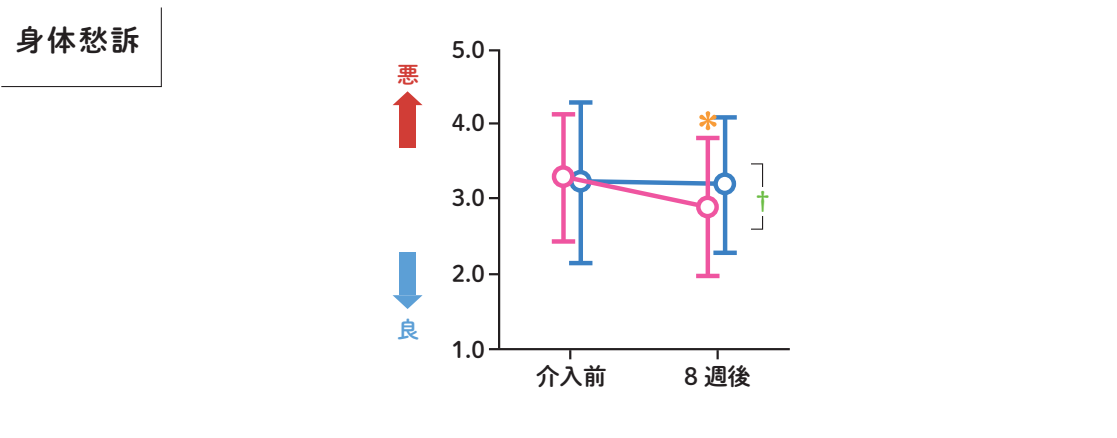
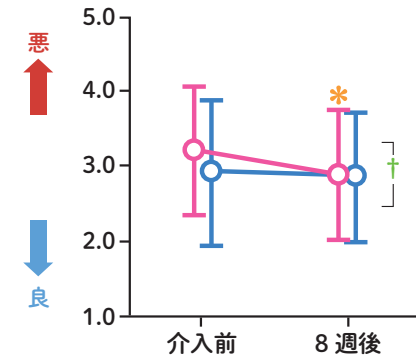
職業性ストレス簡易調査

② ストレスによっておこる心身の反応



③ ストレスの原因と考えられる因子

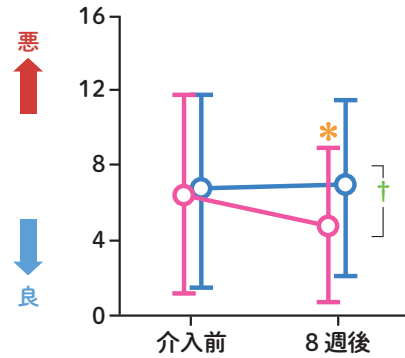
職場の対人関係上のストレス



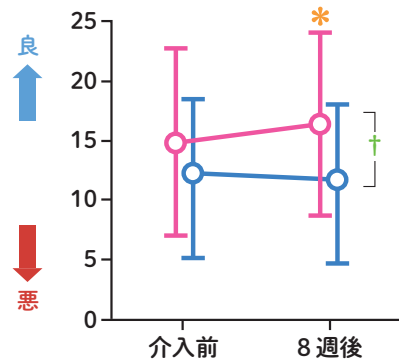
○ 運動介入群 (n=66) ○ 観察群 (n=64)
 * p<0.05, 介入前との比較 † p<0.05, 時間 × 群の交互作用

POMS 2 (Profile of Mood States)

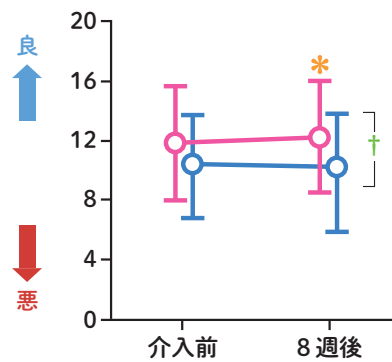
疲労 - 無気力 (点)



活気 - 活力 (点)



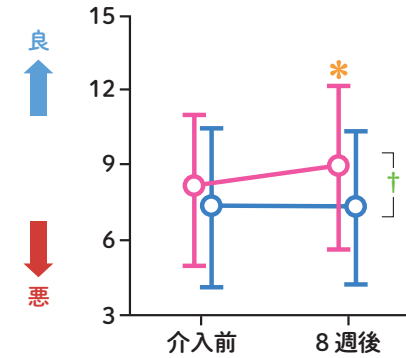
友好 (点)



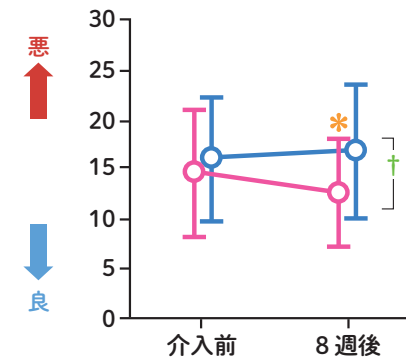
—○— 運動介入群 (n=66) —○— 観察群 (n=64)

* p < 0.05, 介入前との比較 † p < 0.05, 時間 × 群の交互作用

ワークエンゲイジメント (活力)

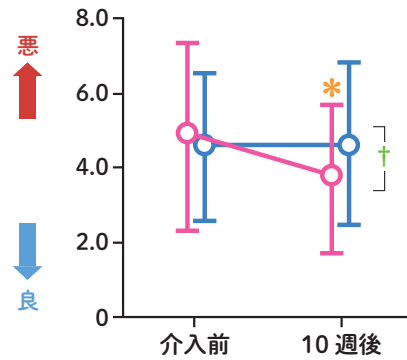


WFun (点)

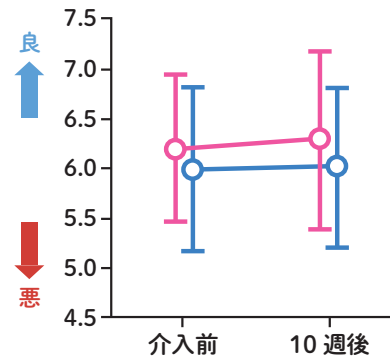


睡眠状態 (ピッツバーグ睡眠質問票)

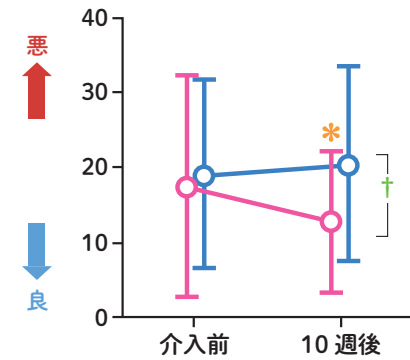
PSQI 総合得点 (点)



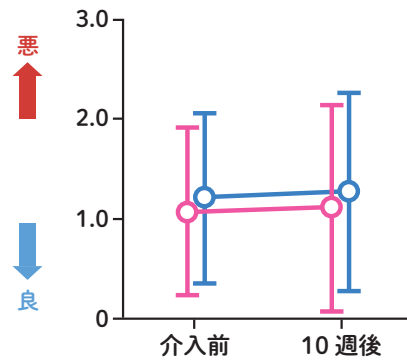
睡眠時間 (時)



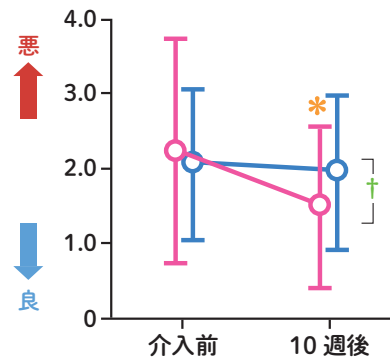
入眠潜時 (分)



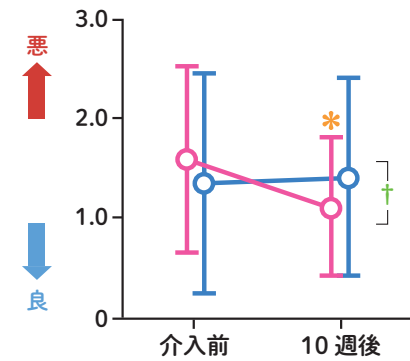
睡眠効率 (点)



睡眠の質 (点)



睡眠障害 (点)

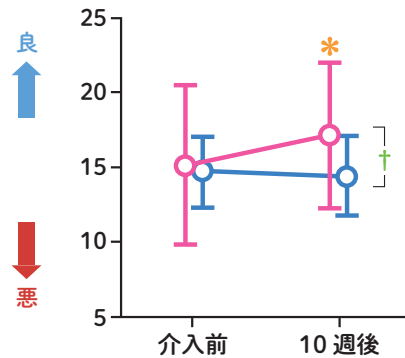


—○— 運動介入群 (n=30) —○— 観察群 (n=30)

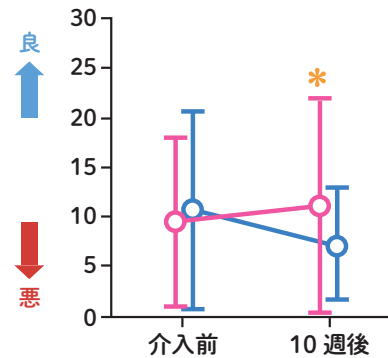
* p < 0.05, 介入前との比較 † p < 0.05, 時間 × 群の交互作用

身体機能および腰下肢症状の程度

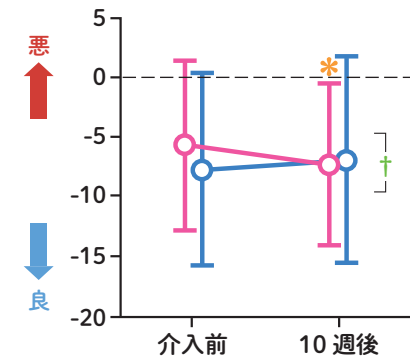
30秒椅子立ち上がり(回)



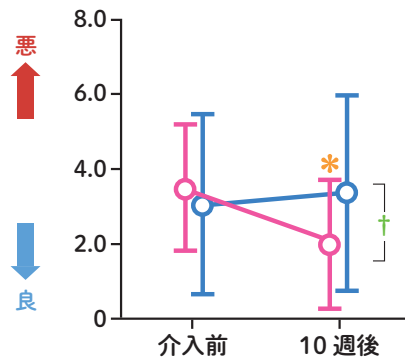
閉眼片脚立ち(秒)



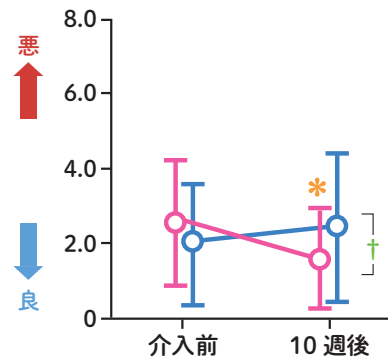
長座体前屈(cm)



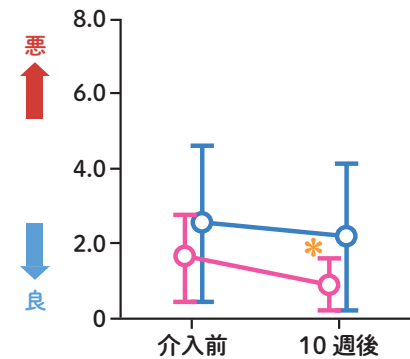
腰痛の程度 (VAS : cm)



殿部・下肢痛の程度 (VAS : cm)



しびれの程度 (VAS : cm)



—○— 運動介入群 (n=18) —○— 観察群 (n=14)

* p < 0.05, 介入前との比較 † p < 0.05, 時間 × 群の交互作用