

VDT作業（デスクワーク）  
による社員のストレス、  
身体的な疲労・症状は  
**健康経営**にとって大きな  
課題になっています。

▼よくある症状

|             |    |       |
|-------------|----|-------|
| 目の疲れ・痛み     | —— | 90.8% |
| 首、肩のこり・痛み   | —— | 74.8% |
| 腰の疲れ・痛み     | —— | 26.9% |
| 頭痛          | —— | 23.3% |
| 背中 of 疲れ・痛み | —— | 22.9% |

出典：厚生省「技術革新と労働に関する実態調査」2009



オフィスSOTAI講座は  
オフィスで簡単にできる  
**セルフメンテナンス法**と、  
コミュニケーションを  
社員同士でとりながら  
**楽しくボディケア**できる  
方法をグループワーク式  
で学べる実践的な講座です

(1回あたり約60分 / max 10名程度)



【講師プロフィール】  
SOTAI SALON TOKYO  
代表：鈴木 健介  
(アミケン)



1977年生まれ。操体法の考案者 医師・橋本敬三の曾孫。  
文部科学省 日本体育協会認定スポーツプログラマー。  
厚生労働大臣認定校 浪越学園 日本指圧専門学校61期生。  
趣味はテニスと阿波おどり。  
<http://www.sotai-salon.jp/>

操体（SOTAI）は、自らの力で気持ちよく身体を動かすことにより、筋肉の緊張をほとどき、ボディバランスを正し、自律神経の働きを調整していくセルフケア型の健康法です。クスリや道具を使わず、刺激を与えず、副作用がないのも特徴です。



f t i L SNS ID : amigoken

