

2019年4月02日
アイ・タップ株式会社

～ 国内第一人者監修 座りすぎによる健康リスクを回避 ～
～ はたらく人のコンディション変調を可視化 ～
オフィスでのエクササイズ習慣により、健康増進と生産性アップをサポート
Aiglea.move (アイグレア・ドット・ムーブ) をアップデート
<https://www.aiglea.com/>

アイ・タップ株式会社（本社：東京都渋谷区、代表取締役：重野 悟、以下アイ・タップ）は、健康経営を導入・推進する企業・自治体向けの支援サービス Aiglea.move (アイグレア・ドット・ムーブ) のアップデート版をリリースいたします。

Aiglea.move は、オフィスで就業時間中に、簡単なストレッチやエクササイズを行うことで、血行促進を促し、多くのデスクワーカーが悩みとして抱える肩こり、腰痛、眼精疲労などの症状の予防ならびに緩和をサポートします。

昨今の研究結果により、長時間座り続ける生活を送ることは、高血圧、脳梗塞、心疾患、さらにはうつ病や認知機能の低下を引き起こすことがわかってきました。これは、座り続けることで人体の筋肉の7割を占める脚の筋肉が動かないことにより、血流が停滞し代謝機能が低下。その結果、様々な健康リスクへ繋がるとされています。

すでにイギリスやオーストラリアなど海外では、官民一体となつての座りすぎ防止キャンペーンが行われるなど、座りすぎによる健康リスクの解消に向けた施策が積極的に取り組まれています。

■就業時間中のエクササイズの習慣化により健康増進

Aiglea.move は、ストレッチや簡単なエクササイズなど手軽にできる運動をまずは1日1回、オフィス環境で部署単位などのチームと一緒に継続できる仕組みを提供します。忙しい方や運動の苦手な方にもやりやすいエクササイズ、工作中的のリフレッシュになる呼吸法を意識したストレッチなどを動画で配信し、オフィスでのエクササイズの習慣化をサポートします。

エクササイズは、座りすぎ研究の国内第一人者、早稲田大学 岡 浩一朗教授の監修のもと、血流促進に効果のあるものをシリーズ化している他、業務都合により座り続けざるをえない時に、座ったままでも有効なエクササイズもラインナップしています。

Aiglea.move のエクササイズの監修者の岡教授は、Aiglea.move で期待できる効果を次のように説明されています。

「週末などにまとまった運動を行うことの健康増進への効果はありますが、少しくらいのまとまった運動では平日日中の座りすぎによる健康リスクを低減できません。短い時間でもこまめに動くことは座りすぎによる健康リスク回避に有効です。Aiglea.move は、太ももやふくらはぎなどの大きな筋肉を使うエクササイズが多く含まれており、血行促進など健康増進にとっても有効だと考えます。」

■従業員の日々のコンディションを可視化

また、利用者が気になっている症状を事前に登録することによって、症状に合わせたエクササイズを提案するほか、利用者の日々のコンディションを取得・ログ化することで組織でのコンディションの可視化ができ、変調傾向がある利用者に対して、早期のタイミングでラインケアへとつなげることが可能となります。

Aiglea.move は月額 9,800 円（税別）からご利用いただけます。



【Aiglea.move の主な機能】

■チームポイントとランキング

エクササイズ実施後にポイントが付与され、チーム単位でのスコアやランキングが可視化。エクササイズを継続する動機形成・維持につながります。



■気分ログ機能とラインケア機能（不調者抽出機能）

エクササイズ実施後にその時の気分を、アイコンを押すだけで登録できます。また、気分が「あまりよくない」「とてもよくない」状況が続くなど、サポートが必要と想定されるメンバーを抽出でき、管理監督者に必要な「ラインケア」に繋がられます。

エクササイズお疲れさまでした！

今日あなたの調子を教えてください！

とてもわるい あまりよくない まあまあよい とてもよい

サポートが必要なメンバーについて

エクササイズ終了後にその日の体調について質問し、指定した条件に当てはまる方をサポートが必要なメンバーとして表示してメンバーの中で体調がすぐれない方を把握しやすくしています。

条件はこちらで変更できます

直近30日のうち 10 日以上調子が悪いと選択した場合

直近30日のうち 10 日以上エクササイズをしていない場合

直近 5 日連続で調子が悪いと選択した時

キャンセル 変更する

■気になる症状登録（プレゼンティズムへのアプローチ）

利用者が気になる症状キーワードを選択することで、サービスがオススメのエクササイズを提案します。

すべてのキーワード

ストレッチ 頭 身体全体 むくみ 顔 頭や首 ガニ股 トレーニング

上半身 眉間 五十肩 マッサージ 四十肩 お腹や腰 目 柔軟性

モヤモヤ 下半身 代謝アップ 耳 腰痛 首 柔軟性アップ

自律神経調節 肩 肩こり 腰コリ 肩甲骨 下半身筋力低下 姿勢不良

【監修者ご紹介】

岡 浩一朗 (おか・こういちろう)
早稲田大学スポーツ科学学術院 教授



1999年に早稲田大学大学院人間科学研究科博士後期課程を修了、博士(人間科学)の学位を取得。早稲田大学人間科学部助手、日本学術振興会特別研究員(PD)、東京都老人総合研究所(現東京都健康長寿医療センター研究所)介護予防緊急対策室主任を経て、2006年4月、早稲田大学スポーツ科学学術院に准教授として着任。2012年4月より現職。専門は、健康行動科学、行動疫学。主な著書に『長生きしたければ座りすぎをやめなさい』(ダイヤモンド社)、『「座りすぎ」が寿命を縮める』(大修館書店)があり、国内座りすぎ研究の第一人者として知られる。

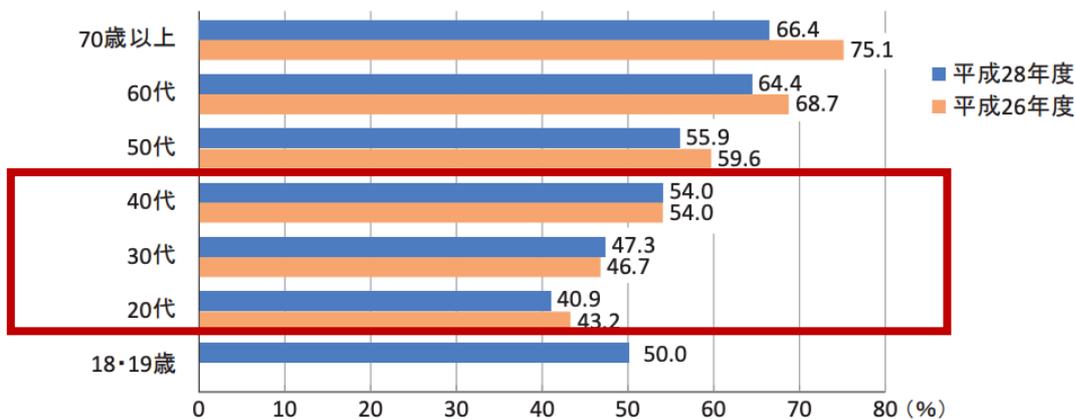
【組織における健康維持増進活動の状況】

健康経営の機運が高まる中、企業や自治体において従業員の健康増進・維持活動への取り組みが増えています。一方で、運動することが健康にとっていいことは理解しているものの、業務やプライベートでも多忙なことから、運動するための時間がとれる人は一部に限られており、以下の調査の通り、働き盛りの中でも特に20代から40代の運動機会が少ない状態となっています。

ウェアブルツールや万歩計の配布などにより、歩くことを推奨するなどを健康経営推進企業が進めていますが、一部の積極的な社員以外はなかなか習慣化できていないのが実情です。

Aiglea.moveは、就業時間中にオフィス内で、誰もがやりやすい簡単なエクササイズを行う環境を設計することで、より広範な利用者に運動機会を提供します。

<年代別のスポーツ実施頻度>



出典：「都民のスポーツ活動・パラリンピックに関する世論調査」(平成29年1月、生活文化局)

以上

本件に関するお問合せ先

アイ・タップ株式会社

Trans Tech 事業グループ

岡村・花堂

mail: info@aiglea.com

03-5738-0747

http://www.i-tap.co.jp/