ナカソネ住設株式会社

『働きながら健康をキープ！オフィスと車での簡単ボディケア』公開のお知らせ

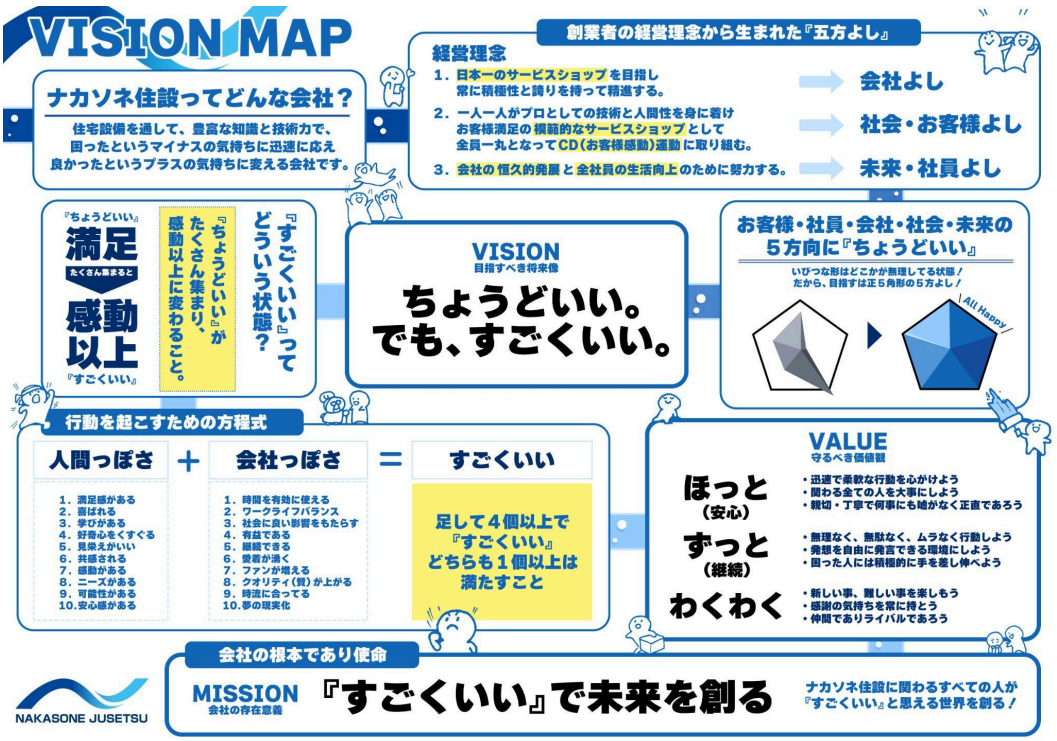
~日常の仕事中でも手軽に実践！オフィスや車内での健康維持をサポートするボディケア術~



2024年10月3日
ナカソネ住設株式会社

TOTO製品のアフターサービスを専門に行うナカソネ住設株式会社（福岡県築上郡吉富町、代表取締役：仲宗根大祐、以下ナカソネ住設）は、2024年10月3日にオフィスワークや車内での簡単なボディケア方法をまとめたガイドブック『働きながら健康をキープ！オフィスと車での簡単ボディケア』を公開いたしました。

■背景



ナカソネ住設は1985年に工事請負業者として設立し、当時数名だった会社を現在は170名を超える会社にまで成長させており、近年ではTOTOメンテナンス社の正規代行店として相互協力による企業価値の向上を進めています。規模が大きくなっても、組織全体が共通の方向性を理解し、一致した目標に向かって努力することができるよう、社員が中心となりビジョンマップを制作しています。

このビジョンマップに掲載されている中で、ナカソネ住設は「『すごくいい』で未来を創る」というミッションを掲げ、ナカソネ住設に関わる全ての人が『すごくいい』と思える世界を創ることを目指しています。

ここ最近、働く時間が長くなるほど、肩こりや腰痛、疲れがたまりやすいという声が多く聞かれます。特にオフィスワークや長時間の車移動では、身体を動かす機会が限られてしまい、健康への影響が懸念されています。

そんな状況を踏まえ、働きながらでも簡単にできる健康ケアの方法を提案したいと考え、今回のガイドブックを制作しました。

オフィスや車内という制約のある環境でも、手軽に実践できるエクササイズやボディケアを取り入れることで、心身のリフレッシュと業務効率の向上を目指します。

■『働きながら健康をキープ！オフィスと車での簡単ボディケア』の内容



本ガイドブックでは、ナカソネ住設の社員の皆さんが日常生活の中で手軽に取り入れられる健康習慣を身につけ、業務効率の向上と生活の質の向上を目指して作成されました。

《本ガイドブックの内容》

1.オフィスや車でできるエクササイズ

- 首と肩のストレッチ
- 背伸びストレッチ
- 手首と指のストレッチ
- かかと上げ運動
- お尻の筋肉を締める運動
- 肩甲骨回し

2.健康的な食事のアドバイス

- タンパク質の摂取
- 野菜と果物の摂取
- 炭水化物の適量摂取
- ナッツやヨーグルト
- サラダボウル
- フルーツやスムージー
- ヘルシーな常備食品を用意する
- 水分補給を忘れずに

- 食事の時間を確保する

3.疲れにくい体づくりの運動とストレッチ

- スクワット
- プランク
- ブリッジ
- 首回しストレッチ
- 前屈ストレッチ
- 腰回りストレッチ
- 深呼吸法
- 瞑想
- 軽いマッサージ

4.健康習慣の継続のコツ

- 目標設定
- 習慣化のテクニック
- 社内ジムスペース設置
- トレーナーによる体操教室導入

■ガイドブック制作チームからの想い



ナカソネ住設では、社員一人ひとりが健やかに働き続けられる環境が、会社の成長と変革を支える重要な要素であると考えています。この信念のもと、全ての社員が心身ともに健康であり続けることを目指し、サポート体制を強化しています。

私たちは、業務の効率化だけでなく、健康的な働き方を実現するために、オフィスや車内という限られた環境でも取り組めるボディケアに着目しました。『働きながら健康をキープ！オフィスと車での簡単ボディケア』は、その取り組みの一環として制作されました。

このガイドブックが、社員の皆様にとって健康的な働き方の一助となり、日々の業務により良いパフォーマンスをもたらすとともに、充実した生活を築く手助けになることを心より願っています。

『働きながら健康をキープ！オフィスと車での簡単ボディケア』制作チーム一同

■ナカソネ住設について
TOTO製品のアフターサービスを専門に行う正規代行店としてこれまでの実績と施工技術の高さで全国へ事業を拡大しています。現在は全国15営業所（1都2府6県）展開しており、年間で約100,000件以上もの案件に対応しています。長年にわたるパートナーシップのもと、近年は修理や故障対応に加え、新製品への取替やリフォームなどに伴う新規設置工事・施工へ事業を拡大中です。あらゆる住まいに関わるお困り事を解決し、快適な暮らしの為のサービスを提供いたします。

■会社概要
商号　：ナカソネ住設株式会社（https://www.nakasone.co.jp/）
代表者　：代表取締役　仲宗根大祐
所在地　：福岡県築上郡吉富町大字別府620-1
設立年月：昭和60年5月22日
事業内容：給排水・衛生設備工事、住宅設備機器の販売・据付、リフォーム工事

■本件に関する問い合わせ先
ナカソネ住設株式会社　広報 宮田
お問い合せ先：0120-76-0339
https://www.nakasone.co.jp/