

平成29年度職場の健康づくり講演会

ACQUA

# 美と健康 プロジェクト



2018.1.25(木)

ACQUA ディレクター 伊藤 和明

# これが私たちの職場です

**【事業内容】** サロンの運営 講演会、講習会の講師等  
ファッション誌、CM等のヘアメイク  
その他美容業務全般

**【従業員数】** 55名(男女比 6 : 4)

**【平均年齢】** 26.6歳



aoyama



omotesando

# 伊藤 和明 (Ito Kazuaki)

ACQUA ディレクター

1973年 2月2日生まれ みずがめ座 O型  
愛知県出身 趣味 ヨガ 落語

ディレクターとして、ACQUA全体の教育システムを構築し、テクニカル全般の統括を担当。業界内での評価も高く、撮影やヘアショーなどのアートディレクションから、毛髪科学やデザインに関する執筆活動まで、マルチな実績を積み上げている。



# 職場全体の健康づくりのきっかけ



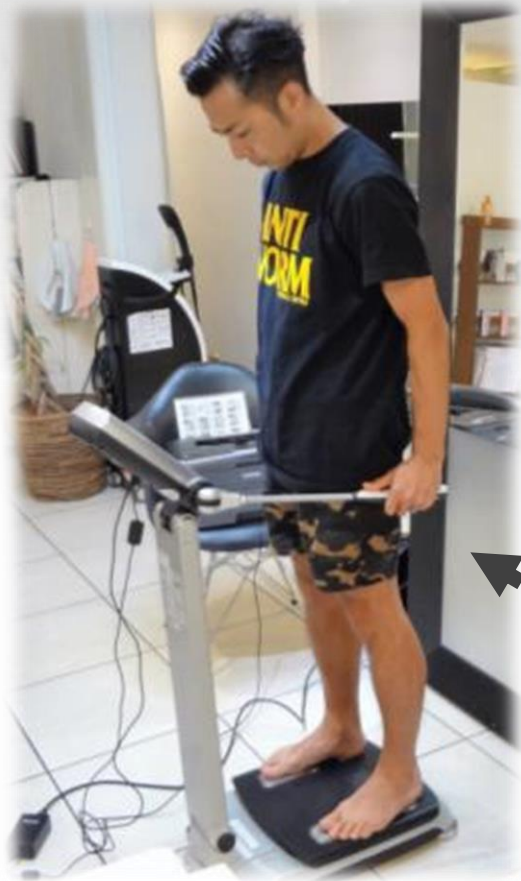
7年前、厚生労働科学研究「集団特性に応じた効果的な保健事業のあり方に関する研究」(研究代表者・東京大学 古井祐司)に協力し、20代のスタッフの空腹時血糖値の平均値が、50代の日本人の平均と同等ということが分かり、その結果に衝撃を受けた。

このことが、職場全体の健康づくりのきっかけとなった。

連載「医療ルネサンス」は、月曜日から金曜日の週5回の掲載です



# 痩せている(平均BMI19.3)のに、隠れ肥満!?



	男性(29名中)	女性(19名中)
肥満型	0名	0名
ぽっちゃり型	2名	4名
隠れ肥満型	1名	1名
適正型	4名	5名
やや痩せ型	3名	5名
痩せ型	3名	1名
スリム型	13名	3名
筋肉スリム型	2名	0名
筋肉型	1名	0名
アスリート型	0名	0名

※BMIと体脂肪率で体型を分類

A C Q U A

## の取り組みその①

# 『自分はまだ大丈夫』からの意識改革

A C Q U A



- ・専門家に健康セミナーを開催してもらい、  
職場の特徴やその背景をスタッフ全員で共有。  
(アドバイザー 管理栄養士 田中 裕子)
- ・健康問題を数値化することで「自分たちのこと」  
として捉えやすくなった。
- ・50代の血糖値と筋肉のない締まりのない身体  
を改善し、仕事のパフォーマンスを上げるため、  
まずは「自分はまだ大丈夫からの意識改革」を  
行った。

A C Q U A

## の取り組みその②

『ゆっくり昼食を摂れる時間を作った。』



- ゆっくり昼食を摂れるように、シフトを調整。
- 以前は1日1, 2食のスタッフが多かったが、ほとんどのスタッフが3食摂るようになった。
- 手作り弁当を持参してくるスタッフも多い。



A C Q U A

## の取り組みその③

『職場の冷蔵庫には水、お茶、炭酸水だけ。』



- ・以前は、缶コーヒーや紅茶、果物ジュースなど甘い飲料を飲むスタッフも多かった。
- ・職場での水分補給は水、お茶、無糖の炭酸水のみとした。



## の取り組みその④

## 『毎朝スタッフ全員でストレッチ！』



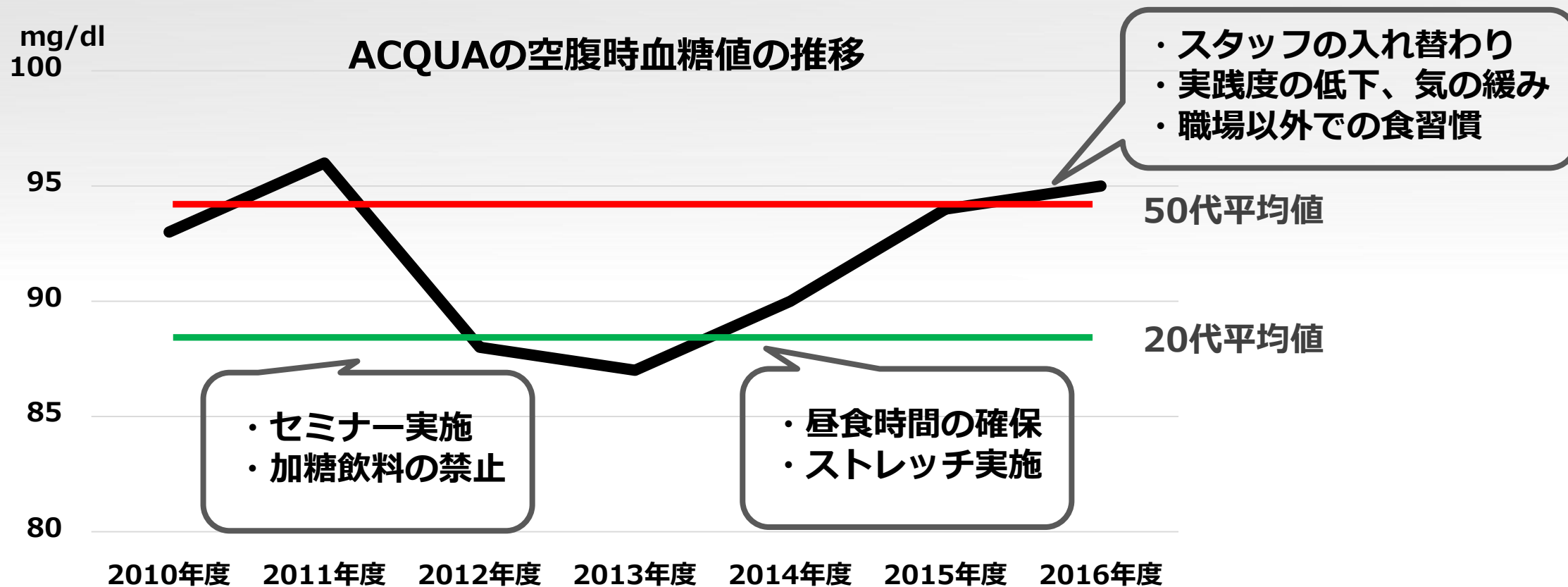
- ・ 毎日、朝礼時にストレッチを実施。肩こり、腰痛を訴えるスタッフも減った。
- ・ 手を繋いだり、2人1組になってストレッチを行うことで、スタッフ間のコミュニケーションもとれ、良い雰囲気の仕事が始められている。

# 特に女性スタッフの体調不良による 離職率が低下しました！



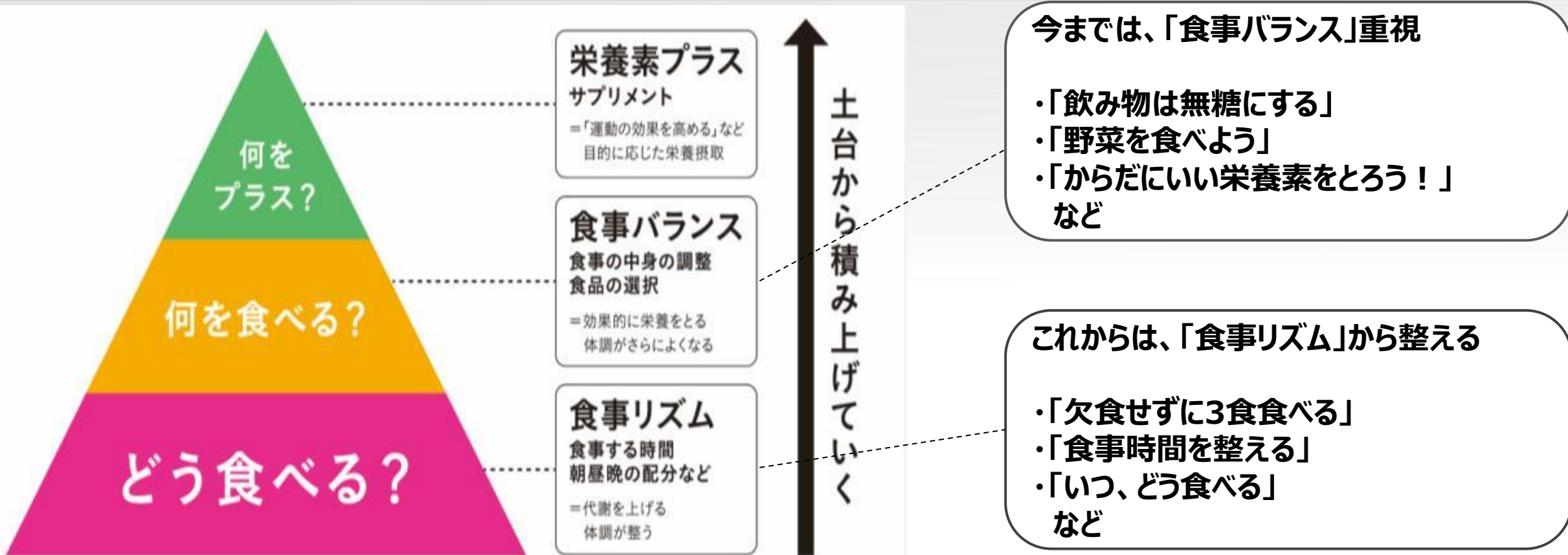
- 自分たちの内面（健康状態）を改善することで、自信にも繋がり、営業のバリエーションも広がった。
- 女性ホルモンの変調による体調不良の訴えが減り、シフトワークが安定。
- 特に、女性スタッフの離職率が低下した。

# 取り組みを実践すると、血糖値は改善 実践度が低下すると、血糖値は上昇





# の取り組みその⑤ 根本的な食生活の土台を改善



〈食コンディショニング・ピラミッド〉

# スタッフの改善例①

## 空腹感を感じるようになった

寝つきも目覚めも  
よくなり、朝から頭  
がさえています！

コンディションチェック（○×△で評価）

	実施前	実施後
目覚めがスッキリしている	×	△
朝から食欲がある	×	○
朝食後に排便がある	○	○
朝から頭がさえている	×	△
昼食前に適度にお腹が空く	○	○
午後も集中食が途切れない	○	○
夕方（就業後）になっても 趣味を楽しむ余裕がある	○	○
寝つきがいい	○	○
休日は朝から活動的に過ごせる	△	○

# スタッフの改善例②

## 排便が改善した



「いつ、どう食べる」  
を実践し、スタッフ  
の指導にはもちろ  
ん、営業トークに  
も活かしていま  
す！

コンディションチェック（○×△で評価）

	実施前	実施後
目覚めがスッキリしている	○	△
朝から食欲がある	×	△
朝食後に排便がある	×	△
朝から頭がさえている	○	○
昼食前に適度にお腹が空く	○	○
午後も集中食が途切れない	○	○
夕方（就業後）になっても 趣味を楽しむ余裕がある	○	○
寝つきがいい	○	○
休日は朝から活動的に過ごせる	○	○



# 代謝が整ったことでモデルスタッフの コンディションが上がりました！



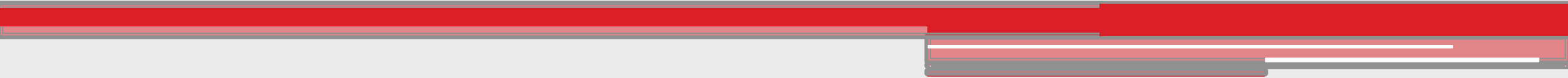
専門家による体内時計のリズムを整える  
実践的なアドバイスにより、スタッフの体調  
の改善が見られた。

今後、このモデルスタッフを中心に、食事の  
土台を整え、職場全体のコンディションを  
上げていきたい。

# 今後も のスタッフには 「元気」でいてほしい

- ✓ スタッフの意識および行動変容を促し、健康度を高める。
- ✓ 定期的に職場環境の整備を行い、働きやすい職場を目指す。
- ✓ 心身ともに健康で明るい職場を目指し、離職率を低下させる。

**本物の『美』をデザインするために、  
自分の身体をデザイン  
できなければならない。**







ご清聴誠に  
ありがとう  
ございました！

表参道コレクション 2017