オンデマンド版

職場の健康づくりプログラム

在宅勤務などのテレワーク推進によって、働く人の運動不足が大きな課題となっています。ルネサンスが、提供するオンデマンド式のオフィスエクササイズ動画は、いつでも簡単に取り組むことができます。

短時間で休憩時間やちょっとしたすき間時間でリフレッシュできます！
選べるコンテンツは1本2～4分で視聴できる手軽さ！

肩こり・腰痛予防

肩こり・腰痛でお悩みの方におススメ！
自宅やデスクでできるストレッチ

- 肩首すっきりストレッチ（肩ほぐし・肩甲骨ほぐし）
- 肩首すっきりストレッチ（肩ストレッチ・首ストレッチ）
- 腰すっきりストレッチ 上半身 （立位・座位）
- 腰すっきりストレッチ 下半身 （立位・座位）
- 腰すっきりストレッチ 腰まわり（座位）

ストレス解消・疲労回復

パソコン作業などで疲労する目の周辺のほぐし、
肩こりを解消するストレッチや、腹式呼吸などのリラックス

- 脚のむくみ解消 （座位・立位）
- リラックス （呼吸・深呼吸）
- 疲れ目解消 （頭部・眼・眼球）

運動不足解消

自宅でもデスクでも簡単にできる
上半身＆下半身すっきりエクササイズ！

- 上半身すっきり （腕・肩・背中）
- 代謝アップ （お腹・脚・お腹＆脚）
- 下半身すっきり（もも＆お尻・もも＆ふくらはぎ）

転倒予防

転倒を予防するために必要なバランス・筋力など効果的に短時間で
簡単エクササイズ！

- バランス （基本・ステップアップ1・ステップアップ2）
- 歩行能力 （基本・ステップアップ1・ステップアップ2）
- 下肢筋力 （基本・ステップアップ1・ステップアップ2）
- 転倒予防 （立位二人組・立位）

在宅ワーク用体操

在宅ワークの合間などにおすすめの体をほぐすためのエクササイズ！
体をほぐして仕事の効率アップを目指します！

- カラダほぐし体操（立位・座位・立位＆座位）
- 腰周辺ほぐし体操
- 肩甲骨ほぐし体操
- 胸周辺ほぐし体操

メタボ解消

脂肪燃焼に効果がある有酸素運動と筋力トレーニングを短時間で
効果的に行えるエクササイズ！ ※こちらのプログラムは10～15分となっています

- バーンボディエクササイズ
- パワフルボディエクササイズ

RENAISSANCE

視聴方法

❶ 利用申込

看護協会のﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞの会員の皆様への「会員向けオンデマンドの健康支援プログラムについて」のページの「利用申込」のボタンをクリックして、または次のQRコードからアクセスし、氏名、会員番号、所属を入力して、看護協会に申し込んでください。

事務局で確認して、ID、パスワードをメールで送信します

※ すでに利用登録をしている方は、新たな申請なしで、事務局からID,パスワードをメールでお知らせします

❷ 視聴

協会のﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞの次のボタンをクリックして、又は次のQRコードを読み込んで、１のIDとパスワードを入力して視聴してください。（期間中は繰り返し視聴可。）

パソコン

❸カテゴリー一覧より、ご覧になりたいカテゴリーを選択

※カテゴリー一覧が表示されない場合は、「🏠」横のチャンネル名をクリックください

※チャンネル名は異なる場合がございます

❹ご覧になりたいコンテンツをクリック

スマートフォン

❸画面上部のメニューボタンをタップ

❹「新着一覧」の下に記載されている、チャンネル名をタップし、タップし、ご覧になりたいカテゴリーを選択

※チャンネル名は異なる場合がございます

❺ご覧になりたいコンテンツをタップ

＊ご注意＊ ・パソコンでの視聴推奨ブラウザは、Google Chrome・Firefox・Safari・Microsoft Edgeとなります。
・アクセスが集中すると、一時的に動画を視聴しにくくなる場合がございます。

お問合せ　公益社団法人熊本県看護協会
事務局　鳥井　　ＴＥＬ－３６９－３２０３　受付時間 8：30～17：00

RENAISSANCE