



# 学校法人 平成学園

## 運動と脳トレを活用して 職員全員の健康増進!



理事長 大野 香葉美氏

### 健康な身体と 脳の活性化は一体!

これまでも、園児とのエコ体操やラジオ体操などを行っていましたが、ライフキネティックメソッドの実践で脳の活性化の効果を実感。今では、ご祖父母様にも参加していただき、「120歳まで健康に!」を目標とした「放課後シニアクラブ120」も開講しました。当園に関わる皆様に健康になってもらえればと思っています。

### 取り組みの きっかけ

### まずは職員の健康が大切 という気づき

当学園では、仕事へのやりがいを感じてもらいながら、私生活の充実を図るワークライフバランスに取り組んでいます。その中で、勤務中の高いパフォーマンスや離職率の低下を実現させるためには、健康診断などの健康に直結する取り組みはもちろん、内面の強化も大切に、職員への健康投資が必要だと感じたことがきっかけです。

### 取り組みの 内容

### 高知県初! 「ライフキネティックメソッド」を導入!

アスリートのパフォーマンス向上にも用いられる、運動と脳トレを組み合わせたエクササイズを職員と園児が一緒になって実践しています。また、職員の健康診断100%受診、学園の費用負担による全員の予防接種、昼食には無添加の完全手作りメニューを提供など、健康に向けた取り組みを徹底しております。

### 取り組みの 成果

### 眠っていた潜在能力が 最大限に引き出せています

ライフキネティックメソッドの実践により、休眠している脳を活性化させ、より健康で健全な脳機能を保つことに成功しています。また、エクササイズを通して更なるコミュニケーションの促進にもつながっています。さらに、健康診断の結果から早期発見や早期治療につなげられるよう、職員の勤務体制を整え病院に行きやすい環境づくりをしたり、両立支援コーディネーターの指導のもと現場でのフォロー体制もとっています。



### 【会社データ】

- 業務内容:教育業
- 創業:1990年(平成2年)
- 職員数:130人
- TEL.088-866-4400
- FAX.088-866-0200



公式WEBサイト

### 今後の目標

### 健康情報の発信で さらに意識を高めたい

健康診断の結果には個人差があるので、職員全員がすぐに健康になれるというわけではありません。少しずつでも良い結果が得られるように、食事や運動の改善に取り組み、より自身の健康を意識できるような環境づくりが学園全体の目標です。健康的な職員と過ごすことで、お子さまにも良い影響が与えられると考えております。