



República Minato

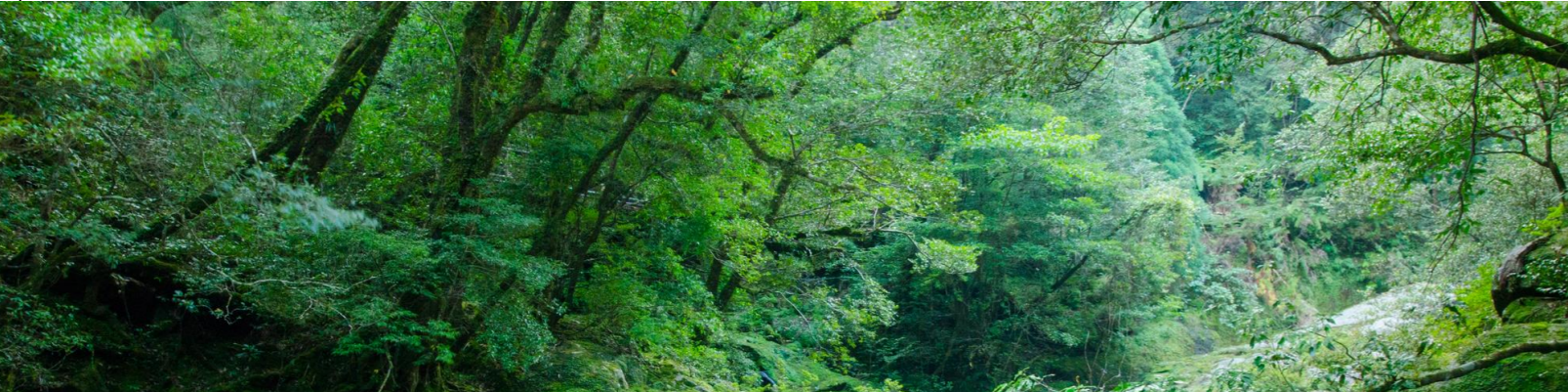
**PLAY WELL
EAT WELL
SLEEP WELL**



Re Boot the Woods



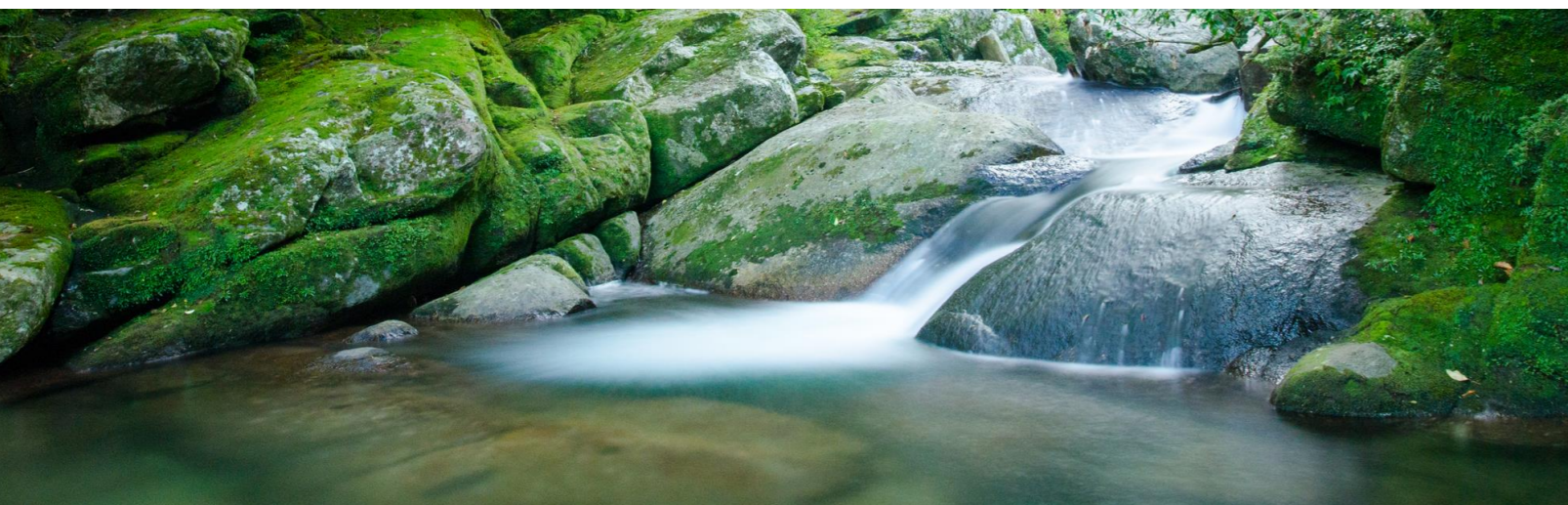
日本未来基金
Japan
FutureFoundation



Feel The Woods. Keep ourselves Healthy.

森と木 人とのつながり

人は、木でつくられた物に触れたり、そばに身を置くと
良い影響を受けているという反応を脳の中で感じている
という実質的データの蓄積が始まっている。



日本人 職業性疾病
第1位『腰痛』
私たちの 森の力 木の力で
日本人の悩みを解決できないか。
鬱(うつ)にも勝てる体づくりに寄り添えないか。

【宣言】

私たちは、
港区の木質化アドバイザーにコーディネート役をお願いし、港区
の協定を結んだ自治体の木を使ったアイテムを作成していきます。

2年に1度行われる厚生労働省による国民生活基礎調査では、常に腰痛は有訴者率の首位の座を保ち続けている。すなわち、日本人が有する症状のうち最も多いのは腰痛だということである。

厚生労働省による調査では、腰痛は長年にわたり職業性疾病の第1位であり、全体の約6割を占めている。

過去10年の腰痛発生件数の推移をみると、社会福祉施設で増加傾向にあり、医療保健業では横ばいで高止まりの状態にある。

腰痛に要する医療費が直接的な経済的損失とすると、腰痛に起因する休業や失業による生産性の低下をもたらす損失は間接的経済損失と言える。

腰痛遷延化の危険因子として、仕事への不満、低いソーシャルサポート、抑うつなど世界的にもエビデンスの高い心理社会的要因が挙げられている。今後は、わが国においても、勤労者に対する心理面や環境面でのケア、サポートに関するシステムを整備していく必要がある。

厚生労働省の示す腰痛予防対策の基本となる指針
「職場における腰痛予防対策指針」
(平成25年6月18日付け基発0618第1号)

【宣言】

私たちは、姿勢・腰痛改善の専門家とコラボレーションし、
開発した商品を用いた姿勢教育の啓発活動を拡め健康社会の活性化に寄与していきます。



テレワークに潜むリスク

テレワークが導入されてから肩こりや腰痛症を訴える人が約4倍に増えており、精神疾患を患う人の数も急増しています。

体の痛みと精神疾患

慢性痛と精神疾患の併病率を調査した結果、痛みを抱えている人は痛みのない人と比較して、気分障害、うつ、全般性不安障害、パニック、PTSDなどを発症リスクが2.2~3.4倍にのぼることが明らかになっています。

体の痛みを放置しておく、やがて精神疾患へと進行してしまう可能性があるため、患部の負担を軽減する対策が必要です。

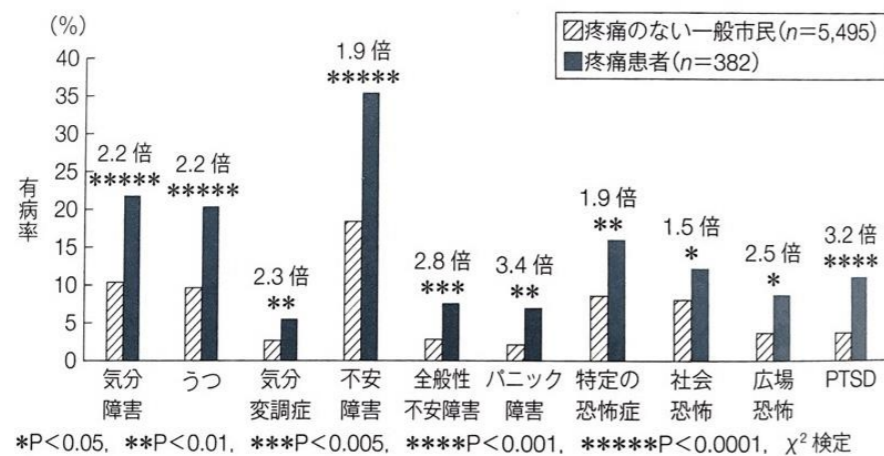
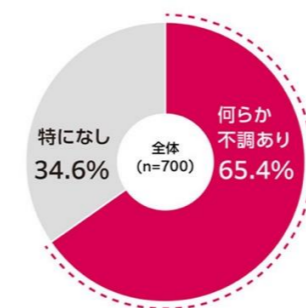


図1-4 慢性痛と精神疾患の併病率

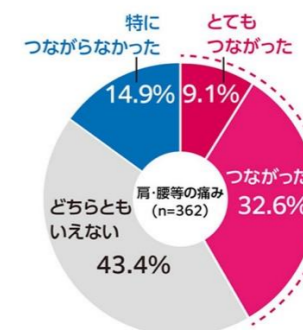
慢性痛患者 (n=382) を対象に精神疾患の有病率を調べ、疼痛のない一般市民 (n=5,495, 男52%, 女48%) における有病率と比較した。

出典:慢性痛のサイエンス(医学書院)

【図3】テレワーク導入後の不調について



【図7】テレワーク導入後「肩・腰等の痛み」が業務効率低下につながったか



※出典 2020年6月 アドビ(株)「COVID-19における生産性と在宅勤務に関する調査」

痛みを放置すると慢性痛に発展する

体の痛みを3ヶ月以上放置すると、脳内で痛みの感じ方を増幅させるネットワークが強化され、10年以上も痛みが続いてしまうケースが多くなる。職種によって体を壊しやすい部位が異なります。

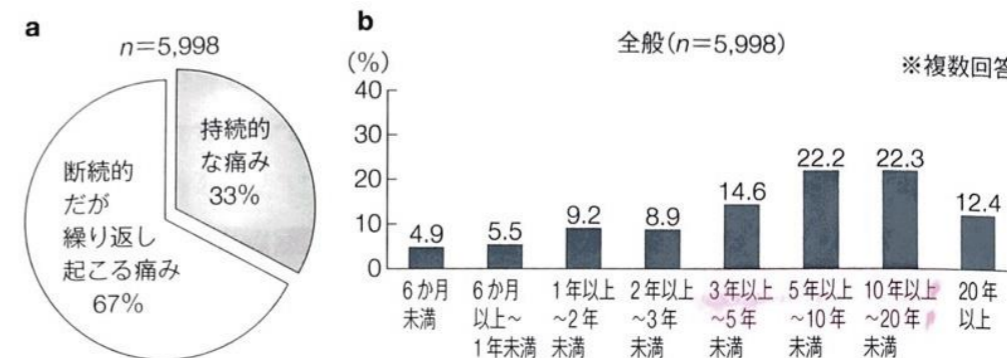


図1-3 慢性痛患者の痛み状況(a)と、罹患期間(b)

出典:慢性痛のサイエンス(医学書院)

心と体が整う 姿勢改善



NIPPON SHISEIDO

体に負担の少ない
最適な姿勢と体の使い方は
とても大切です。

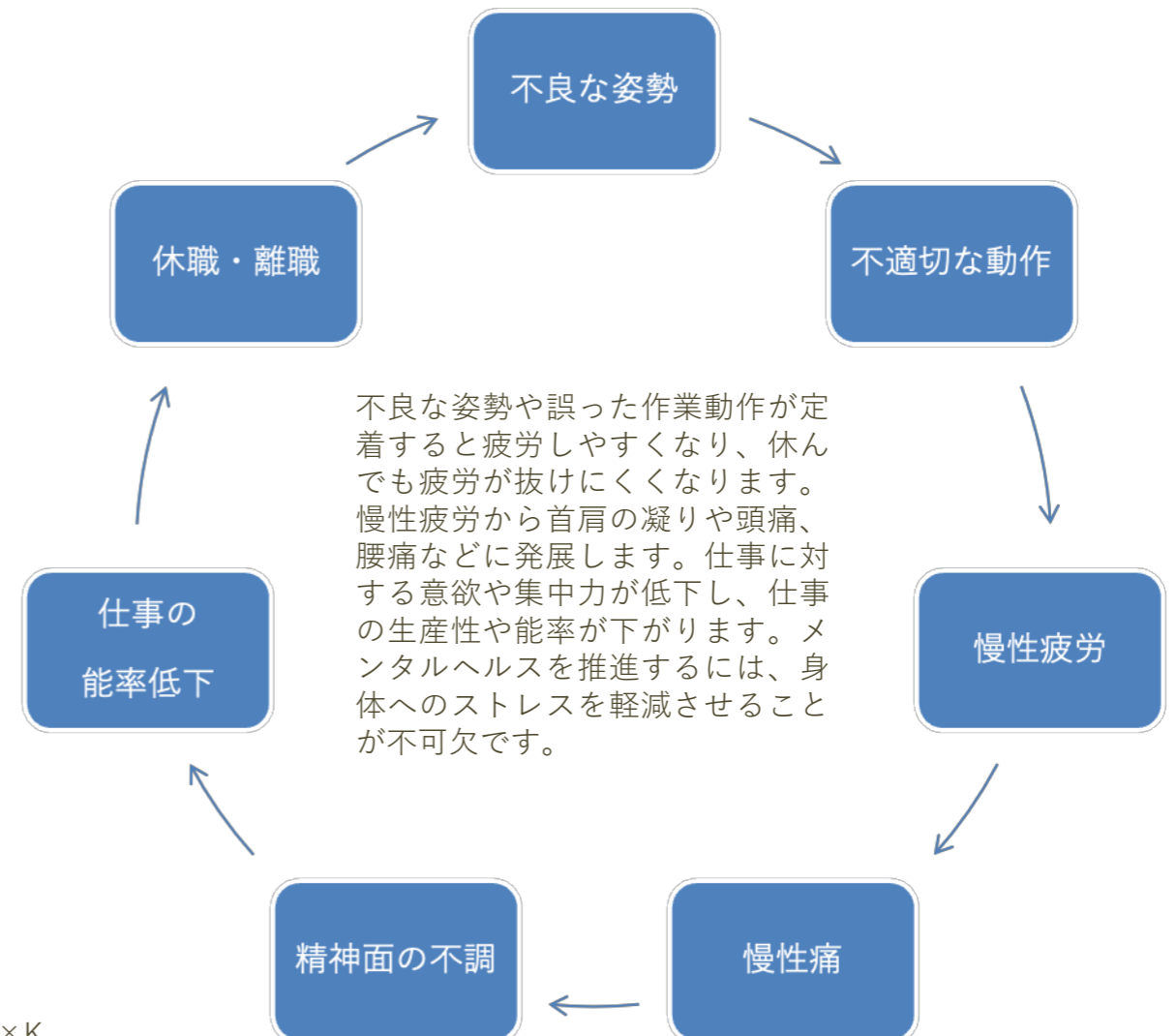
未来を担う
若者や子どもたちに
美しい=佇まいと
効率的な動きの型を啓発し、
身体文化として根付かせます。

適切な姿勢と動作フォームの
ガイドラインを広げます。

一般社団法人日本姿勢道



負のスパイラルから抜け出すには



頸性うつ予防と頭痛・目の奥の痛みに

PCやスマホのモニターを注視すると、首や肩の筋肉が硬直して血流不全が起きやすくなります。

本アイテムは、慢性的な首や肩の凝り、目の奥の痛みを改善するだけでなく、頸部の機能不全が引き金となって起きる「頸性うつ」の予防・改善に大変効果的です。

こんなとき

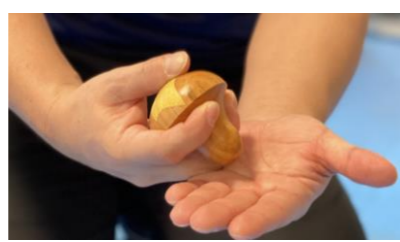
□目の奥が痛む □立ち上がったときにクラッとする □感情が湧いてこない □部屋の明かりが暗く感じる □視力が低下しているように感じる □話が頭に入っていない □急にパニックを起こしやすい □雲の上を歩いているようにフワフワした感覚 □呂律が回りにくいときがある □物忘れが激しい

The Wood Knob: GuriguriKinoko ぐりぐりきのこ



つかい方

- Kinokoを床に置きます。片手でキノコをおさえながら、首や背中中の凝っている部位に突端があたるように角度を調整します。
- 痛気持ち良さを感じるところを20秒間圧迫します。
- トリガーポイントと呼ばれる筋膜にできたシコリをほぐすのに大変効果があります。
- トリガーポイントを圧迫することにより、痛みや痺れの軽減、感覚と関節可動域の改善、筋力と柔軟性が回復します。



The Wood Neck : Gorigori Neck ごりねっく



つかい方

- 床にGorigoriNeckを置きます。後頭骨の出っばっている部分にあたるように、手でGorigoriNeckの位置を調整します。
- ズーンと脳天に響く部位や局所の凝りに効く場所をみつけたらそこを30秒圧迫します。
- 少しずつ先端があたる部位をかえて、凝っている部位を探してほぐします。





アタマがよくなる姿勢とは？

子どもたちが健やかに成長していくためには、5歳くらいから基本の姿勢と身体の使い方を教育していくことが大変重要です。

これは子供の身体能力、運動能力が著しく発達する時期に、姿勢の制御に関わる神経系が活性化することにより、**前頭葉（認知機能）と小脳（姿勢調整と学習）、側頭葉（やる気スイッチと呼ばれる側坐核と記憶を司る海馬）**が刺激されて、学習意欲と効率が飛躍的に向上するからです。

姿勢が整っている子どもは覇気が粘り強く、表情豊かで落ち着いています。一方、姿勢の悪い子どもは覇気がなく、表情も乏しくて疲れやすいのが特徴です。

姿勢は心を映し出す鏡と言っても過言ではありません。

近年、呼吸とメンタルコンディションの関連性が注目されていますが、呼吸の質も姿勢の良し悪しによって決まるのです。



子どもでもPCやスマホのモニターを長時間凝視するようになり、頭痛や肩こりを訴えるケースが急増しています。こうした不調の原因も習慣的な不良姿勢にあります。

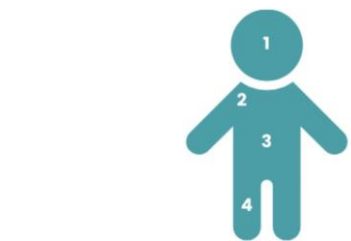
痛みは集中力を低下させるだけでなく、苛立たせてキレやすくさせます。姿勢のマネジメントはアンガーマネジメントにおいても不可欠と言えます。

グニャッとした子どもの姿勢を見て、なんとか直したと考えている親御さんや先生が大勢いるのですが、**姿勢や座り型の基本**を教わったことがないので、直す方法が分からずに困っています。

多くの日本人は、**気をつけの姿勢＝正しい姿勢**と学校で教わってきました。ですから、子どもたちにも同じように、直立姿勢を押し付けてしまいます。

しかしながら、直立姿勢は礼儀作法の「型」としては正しくても、窮屈で長時間キープできるものではありません。正しい姿勢の形は一つではなく、ある程度の揺らぎや動きがあって良いのです。

姿勢とは**構え**であり、いつでも動き出せることが大切です。どんなに良い姿勢でも、それをずっと続けていれば身体にとって有害です。ときどき意識的に姿勢を崩したり、整えたりして変化させることが肝要なのです。



THINGS TO SEE:

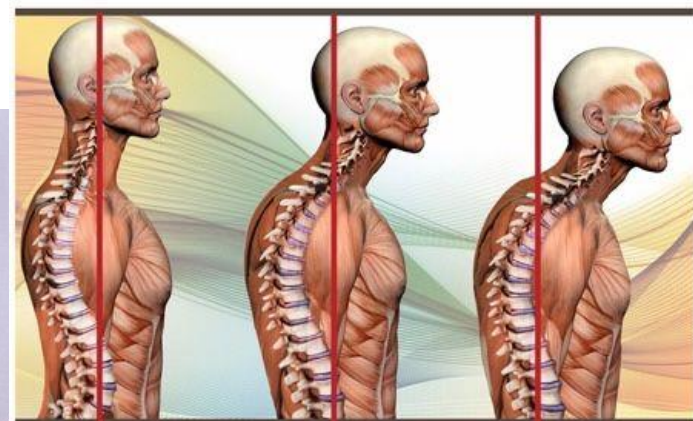
(when checking from the FRONT)

1. Head tilting to one side
2. One shoulder is higher than the other
3. Body slanting to one side
4. Feet or knees are rotated

<https://www.chiropractic-singapore.com.sg/blog/common-posture-problems-in-children>



<https://www.eastcoastpodiatry.sg/childrens-postural-issues/>



12 lb.

32 lb.

42 lb.

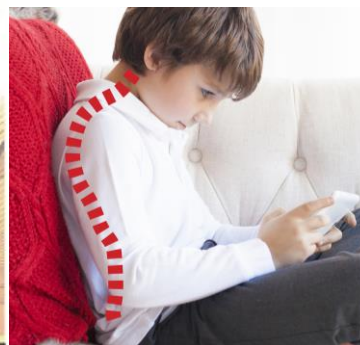
© 2010 www.erikdalton.com



THINGS TO SEE:

(when checking from the SIDE)

5. Ears not aligned with shoulders
6. Shoulders rounded forwards
7. Excessive low back curve

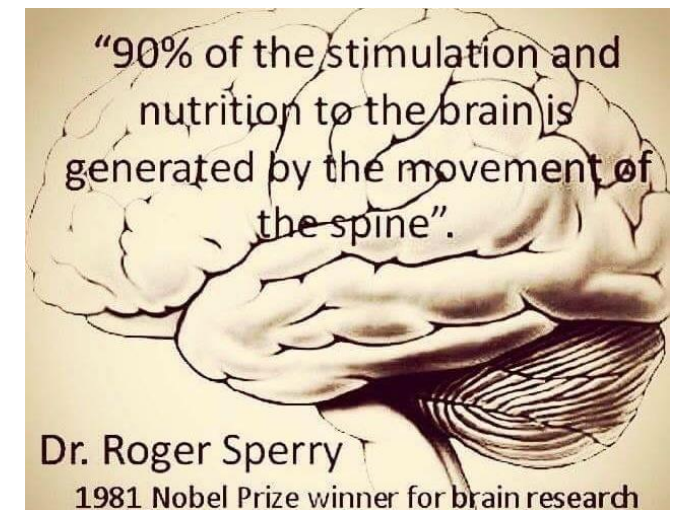


<https://www.toddlerfunlearning.com/2018/01/24/the-importance-of-good-posture-for-kids/>

「**脳への刺激と栄養の90%は脊椎の動きによって生成される。**」

ノーベル生理学・医学賞受賞者
Dr. ロジャー・スペリー

最適な姿勢でいるときは脊髄への物理的なストレスがなく、脳と末梢の神経系の繋がりが良くなる。
その結果、脳の働きが向上する。



Dr. Roger Sperry
1981 Nobel Prize winner for brain research

The Wood Step : STEP すてっぷ

姿勢の鍵を握るのはスタンスです。スタンスが疎かになっていると、姿勢を整えることも維持することも出来ません。しっかりと足底で床をグリップできれば、自然と骨盤と脊柱が立って、最適な姿勢を楽しむことができるのです。The Wood Stepは子どもから大人まで、すべての人の姿勢をサポートするために開発されました。ステップに足を載せた瞬間に、これまでにない感覚と座り易さを体感していただけるアイテムです。



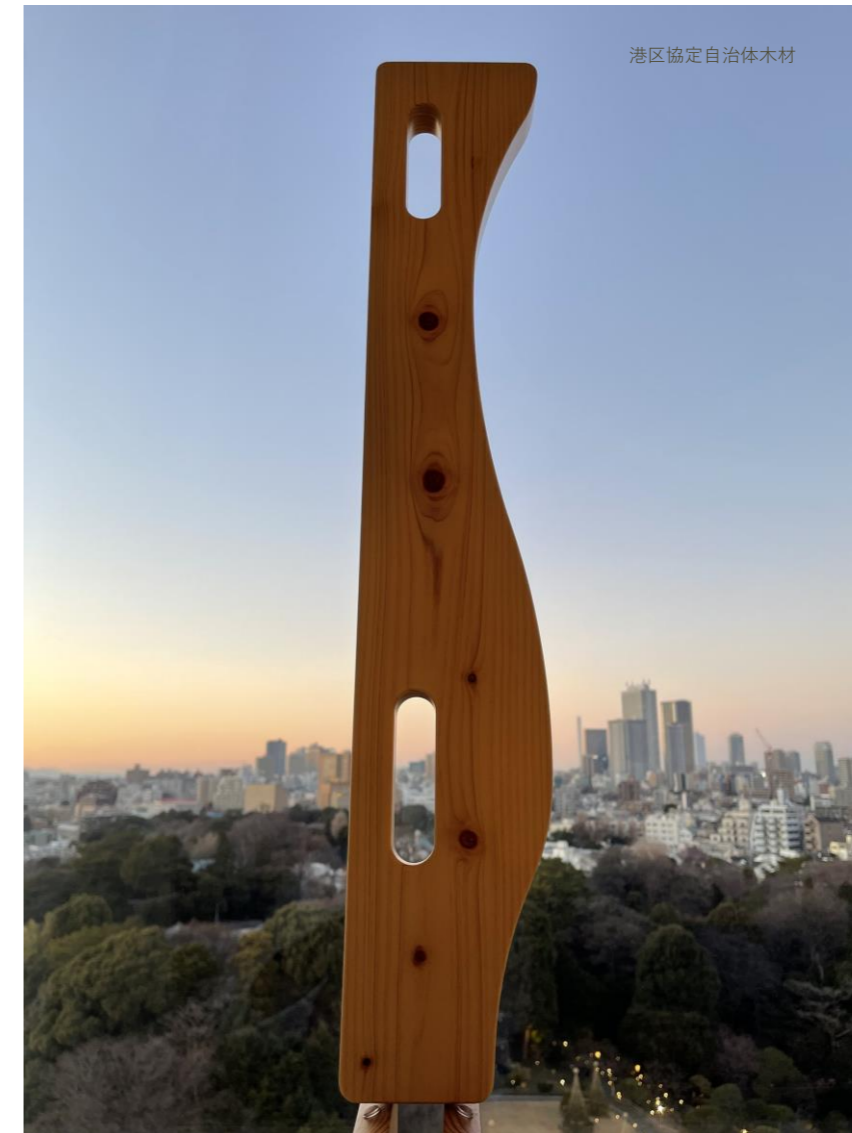
港区協定自治体木材

つかい方

- 座り型を意識しながら椅子に腰掛けたら、最適な位置にWood Stepを置きます。
- あとはWood Stepに足を載せるだけです。
- Wood Stepの特徴は、足をステップに載せるだけで自然と骨盤が立ち、理想的な着座姿勢におさまることです。
- 楽に良い姿勢が保てるので、慢性的な肩こりや腰痛症の予防と改善にも繋がります。



The Wood Back : Nekoze Yobou 猫背予棒



港区協定自治体木材

つかい方

- 脊椎に本アイテムをあてがい、背骨のカーブ=状態をチェックおよび整えます。
- 脊椎と猫背予棒のカーブが一致して、密着している状態が理想です。
- 猫背予棒に脊椎を合わせたら20秒ほど保持します。
- 経ち姿勢と着座姿勢だけでなく、しゃがみ動作とかがみ動作など、運動中の脊椎の状態=姿勢をチェックしたり整えたりするのに大変便利です。
- 背骨のカーブを一瞬でチェックすることができます。





森の恵みで本物をつくる。

「上質なものをつくる」
これはメーカーとして当然のことです。

私たちはメーカーという枠を飛び越え、
“本物”を作り続けてきました。

木を使って確かな製品をつくり、
美しく心地よい空間をつくる。

それは木を愛でる文化を生み出し、森の保全へとつなが
ってゆきます。

遠く美しい未来に想いを魅せながら、
人のために丁寧に創り上げたもの一。

これが、私たちの信じる“本物”です。



森はすべての生物にとってかけがえのないもの。

太古の昔からひとは
この森から恵みを受けて生活してきました。
そんな中、世界中でかつて無いほどのスピードで
森が失われています。

日本の森はまた
違ったカタチで本来の機能が失われてきています。

たいせつな命を育む森との
持続可能な共創が人間に問われています。

森と人との相互依存が成り立って初めて
「元気な森」が守られる。

『感謝の念をもって森と共存すること』

MISSION

わたしどもは、「木材」の価値を活かすクリエイティビティこそ、
持続的でソーシャルな事業活動や、林業・木材産業の自律的な経済活動、
森林環境の保全に貢献すると考えます。





故郷との出会い

好きな人がいるところ
好きなものがある場所

それを僕らは故郷とよんでいる

僕たちの故郷は色んなところにあるんだ

いつからか故郷になった
そんな人や場所やモノを

みんなに伝えたい

República Minato



Re Boot the Woods

K × 76 × K

Hosted by NPO日本未来基金 Japan Future Foundation

Supported by 港区環境課地球温暖化対策担当（みなとモデル事務局）

一般社団法人 日本姿勢道

帝国器材 株式会社

森林共生アプリシエイト株式会社

DannyBanz Ltd.



日本未来基金 info@npjff.org



R3 Minato City NPO Activity Subsidy Project