

世田谷自然食品がwebセミナーを開催。若見え・猫背予防に繋がる”肩こり予防改善”について解説！

株式会社 世田谷自然食品（本社：東京都世田谷区、代表取締役社長：河西 英治）は、2023年2月に自社会員向けの第3回WEBセミナーを開催しました。世代を問わず悩みの種になりやすい「肩こり」にスポットを当て、第3回は「若見え、猫背予防にも直結！もっと早く知りたかった！となる前の”肩こり予防改善”セミナー」としました。受講者への事後アンケートでは、満足度98%という結果になりました。

さらに規模を拡大し盛り上げるべく、次回開催からは一般参加歓迎としました。これまで世田谷自然食品でご購入いただいたことのない方でも、お気軽にご参加ください！



● セミナー開催の背景

厚生労働省の調査※1によると、「肩こり」は病気やけが等の自覚症状のうち女性では1位、男性では2位に挙がっており、多くの人が抱える悩みであることが窺えます。

肩こりの症状は、首すじ、首のつけ根から、肩または背中にかけて張った、凝った、痛いなどの感じがし、頭痛や吐き気を伴うことがあります。（公益社団法人日本整形外科学会HPより引用※2）

症状が重くなると生活に支障が出たり、精神的にもストレスを感じたりするため、それを予防改善することでお客様に快適な毎日を送っていただきたい、という想いからテーマを選定しました。

このセミナーを役立て、より活力あふれる毎日を過ごしていただければと思います。

※1 厚生労働省HPより

<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa10/3-1.html>

※2 公益社団法人日本整形外科学会HPより

https://www.joa.or.jp/public/sick/condition/stiffed_neck.html

• セミナー概要

健康食品・サプリメント企画部主導で、2023年2月15日に第3回を開催。講師にコンディショニングトレーナーの松尾タカシ先生を迎え、肩こり予防改善に関する講義をおこないました。松尾先生は身体のコンディショニングに関する本を多数執筆・出版されています。



講義は「肩こりとは何か？」に始まり、その要因・種類についてポイントを押さえて解説した後、実際に体を使ったエクササイズに移行。映像の利点を活かしてやり方や動きをレクチャーし、先生が適宜アドバイスをしながら8つのエクササイズを行いました。

～お客様の声～

- ・ 身体の構造から、肩凝りの原因・対処法まで詳しく教えていただき、ありがとうございました！少しずつ実践したいと思います。
- ・ 仕事の合間にも出来るエクササイズなので是非やってみたいと思います。
- ・ 普段なかなか1人ではやる気になれませんが一緒に参加させてもらって楽しく出来ました。
- ・ 具体的で分かりやすく、その場でエクササイズが確認できて良かったです。お陰で肩甲骨周りが軽くなり参加して良かったです。

• 開催担当者のコメント



第1回、第2回に引き続きたくさんの方にご参加いただき、ご好評をいただくことができました。

当社実施のアンケートでも多くの方から「肩の痛みについてのお悩み」をいただいております。こちらのお悩みに少しでもお応えできる企画を、という思いで今回のWEBセミナーを企画いたしました。少しでも皆様のお役に立てていれば幸いです。

主催者という立場ではありますが、私自身も一人の聴講者として、松尾先生のお話から多くのことを学ばせていただきました。

デスクワークが多く日々肩こりに悩まされていたため、エクササイズを皆様と一緒に実践して肩回りが楽になりましたし、何より日々の習慣がとても大切であるということが印象に残っています。

日々の意識づけが、5年後、10年後の元気な体につながっていくのだ

と改めて実感したセミナーでした。

• 第4回開催決定！

第4回は「～ここまで分かった腸内フローラ～明日からできる“100年人生”のための腸活ライフ」、講師は森永乳業の古田雄一郎先生です。

腸内フローラのスペシャリストである古田先生が、日常生活で取り入れられる腸内フローラのメンテナンス方法などを解説していただきます。

この第4回からは、世田谷自然食品でご購入経験のない方でもご参加いただけるようになりました。

「腸活を始めたいけど、何から始めたらいいのかわからない。」「実は腸活って何なのか、よくわかっていない。」という腸活初心者の方にもわかりやすく解説していきますので、奮ってご参加ください。

申込サイト：<https://www.shizensyokuhin.jp/contents/genkinohiroba/04/>



第4回

～ここまで分かった腸内フローラ～

明日からできる
“100年人生”のための
腸活ライフ

森永乳業(株) 食品素材統括部
販売企画機能性グループ マネージャー
古田 雄一郎 (ふるたゆういちろう) 先生

開催日時：2023年4月12日（水）11:00～12:00

応募締切：2023年4月11日（火）18:00

※ご応募人数によっては、上記締切前に受付を終了する場合がございます。予めご了承ください、お早めにご応募ください。

• 世田谷自然食品について

世田谷自然食品はサプリメント、食品、化粧品を扱う通販企業です。

グルコサミン+コンドロイチン、乳酸菌が入った青汁、十六種類の野菜、コクとろ極みの野菜、おみそ汁などの人気商品は、テレビCMでも広く知られています。

私たちは2001年の設立以来、「自然のちから」を活かす商品づくりを大切にしてきました。

近年では世代を超えて愛される企業を目指すべく、彩り御膳（冷凍宅配食）やスリムアップル（お腹の脂肪が気になる方向けサプリメント）などの商品を続々と発売し、オンラインでの販売にも力を入れています。

これからも、安心・安全であることはもちろん、美味しく、そして心豊かになるような商品をお届けし、暮らしの様々なシーンでお客様に寄り添っていきたくと考えています。

<世田谷自然食品 会社概要>

社名：株式会社 世田谷自然食品

設立：2001年7月

本社：〒158-0097 東京都世田谷区用賀4-10-1

代表者：代表取締役社長 河西 英治

資本金：5,000万円

事業内容：健康補助食品・自然派化粧品・自然派食品の通信販売

世田谷自然食品コーポレートサイト

<https://www.s-shizensyokuhin.com>

世田谷自然食品公式通販サイト

<https://www.shizensyokuhin.jp/>

Twitter:https://twitter.com/STGYSS_Official/

Instagram:https://www.instagram.com/setagaya_shizen_syokuhin/

Facebook:<https://www.facebook.com/shizensyokuhin/>

YouTube:<https://www.youtube.com/user/shizensyokuhin>