

## あいおいニッセイ同和損保と広島大学の共同研究で こころとからだ元気になる「AD テレワーク体操」を開発

～ 第一弾として、東広島市で健康増進と観光 PR を目的にプロモーション動画を制作 ～

2021年7月30日

### 情報提供

MS&ADインシュアランスグループのあいおいニッセイ同和損害保険株式会社（代表取締役社長：金杉 恭三、以下「あいおいニッセイ同和損保」）は、国立大学法人広島大学（学長：越智 光夫、以下「広島大学」）との共同研究（こころとからだ元気になるテレワーク体操の開発）において、テレワークなど With/After コロナで新たな生活様式を実践する方々や高齢者、子育て世代などに明るく、元気に、健康になれる「AD テレワーク体操」を開発しました。

今後、「AD テレワーク体操」は地域課題解決のための支援メニューとして、あいおいニッセイ同和損保、および広島大学から様々なステークホルダーに発信を行います。その第一弾の取組として、あいおいニッセイ同和損保、および広島大学が共に包括連携協定を結ぶ東広島市において健康増進と観光 PR を目的にプロモーション動画を製作し、東広島市役所ホームページ等で紹介をすることとなりました。

### 1. 背景

コロナウイルスの流行により、新たな生活様式の一策として多くの企業ではテレワークが導入され、有用な働き方の選択肢として広く普及が進んできました。テレワークにより「いつでもどこでも」仕事ができることから、ウイルス感染抑止の他、ワークライフバランスの充実など大きなメリットを生む一方で、対面のコミュニケーション不足によるストレスの増大や身体不活動などの健康面に関する懸念等も指摘されています。新たな生活様式は高齢者や子育て世代等にも同様の影響を与えており、様々な世代の方が「明るく」、「楽しく」継続できる要素を組み込んだ新しい身体活動量増加の試みが求められています。あいおいニッセイ同和損保および広島大学は、このような社会課題の解決に向けて、2021年1月から共同研究を開始し、様々な世代の方がコロナ禍で明るく、元気に、健康になれるコンテンツを開発することとなりました。

### 2. 概要

#### （1）こころとからだ元気になる「AD テレワーク体操」の開発

##### ■ 研究の概要

研究題目	こころとからだ元気になるテレワーク体操の開発
研究目的	テレワークはニューノーマル時代における重要な選択肢ですが、デメリットとしてコミュニケーション不足によるストレスの増大や、身体不活動による自己免疫力低下が指摘されています。ストレスを緩和する音楽の聴取や、適度な運動は、免疫力の増大に効果的であることは知られていますが、そのような「音楽」と「運動」を組み合わせた体操開発の試みはほとんどありません。従って本研究では、広島大学でのこれまでの研究成果をもとにテレワーク社員等が気軽に実施できる体操を開発し、心理的・身体的健康効果と免疫力に及ぼす効果を検証することを目的としています。
研究者、及び研究テーマ	広島大学 副学長 大学院人間社会科学研究科 教授 岩永 誠 「音楽と感情に関する心理学的知見」、「運動に関する心理学的知見」等の研究 広島大学 大学院人間社会科学研究科 准教授 黒坂 志穂 「骨密度を高める体操」、「免疫力を高める体操」等の研究

## AD テレワーク体操



腕を回して肩腰ポコポコ



初級編



中上級編



着座版

### (2) 東広島市で健康増進と観光 PR を兼ねたプロモーション動画を制作（東広島産官学プロジェクト）

#### ■プロジェクトの概要

プロジェクトの目的	「AD テレワーク体操」を活用し、産官学が一体となった地方創生取組として、東広島市民の健康増進の他、東広島市の観光資源等の魅力を全国に PR するプロモーション動画を製作すること
主催企業・団体	あいおいニッセイ同和損保、広島大学、東広島市
協力企業・団体、ロケーション協力、出演、等	東広島市教育委員会、株式会社アイオイ保険センター、オスカー管財株式会社、合同会社アルセクト、有限会社トムミルクファーム、東広島市道の駅湖畔の里福富、時報塔、古民家「ほたる荘」、酒蔵通り、東広島市美術館、三ツ城古墳、鏡山公園、東広島市民の皆様、東広島市役所職員の皆様、広島大学教職員・学生の皆様 のん太（東広島市観光マスコット・東市広島市観光特命大使）
後援	東広島市観光協会

## 東広島プロモーション動画（東広島産官学プロジェクト）



酒蔵通り 歴史広場



東広島プロモーション動画

### 3. 今後の取組

今後、共同研究における実証実験を重ねることで、心理的・身体的健康効果と免疫力に及ぼす効果を検証していきます、新たな地域課題解決に資する体操コンテンツの開発も進めて参ります。

#### ■あいおいニッセイ同和損保の概要

企業名：あいおいニッセイ同和損害保険株式会社

URL：<https://www.aioinissaydowa.co.jp/>

所在地：東京都渋谷区恵比寿 1-28-1

設立：1918年6月30日

事業内容：MS & ADインシュアランスグループホールディングス株式会社の中核事業会社として、自動車保険、火災保険、傷害保険などの引き受けを行っています。行動指針には「地方創生」を掲げており、2016年より地方創生プロジェクトを立ち上げ、地域の「まち・ひと・しごと」に係る課題への支援メニューを提供してきました。

#### ■広島大学

大学名：国立大学法人広島大学

URL：<https://www.hiroshima-u.ac.jp/>

所在地：広島県東広島市鏡山 1-3-2

設立：1949年5月31日

事業内容：広島大学は1949年、広島の地に「平和の大学」として開学しました。

以来、国内有数の総合研究大学として歩みを進め、今日に至っています。

以上

#### <本件に関するお問い合わせ先>

##### <ADテレワーク体操について>

あいおいニッセイ同和損害保険株式会社 広島支店 地域戦略室 室長 繁 雅浩

電話 082-243-6893 メール masahiro.sige.2@aioinissaydowa.co.jp

あいおいニッセイ同和損害保険株式会社 マーケット開発部 地方創生戦略室 若狭 弘幸

電話 03-5789-6625 メール hiroyuki-wakasa@aioinissaydowa.co.jp

国立大学法人広島大学 大学院人間社会科学研究科 准教授 黒坂 志穂

電話 082-424-6844 メール shihok@hiroshima-u.ac.jp

##### <観光地について>

東広島市 産業部 産業振興課 観光振興室 室長 中川 晶子

電話 082-420-0921 メール hgh200921@city.higashihiroshima.lg.jp