



疲労ストレス計 MF100 導入事例

MF100 は従業員様の健康意識向上に貢献！

「自律神経年齢」を若くするために普段の生活を見直す
良いモチベーションにもなっています

企業向け出張整体 Ardi+（アルディプラス）

ご代表
岩崎 愛 様

福岡を中心に「企業向け出張整体」を運営されている Ardi+（アルディプラス）。屋号の「アルディ」は、スワヒリ語で「大地」を意味し、「しっかりと大地に両足で立つ」状態の象徴だそうです。

「病気などで仕事ができなくなったり、料理が作れなくなったり、ただ寝て過ごすしかないという経験をした時に健康の大切さを痛感しますよね？「健康あつての物种」これが「Ardi+」のコンセプトです。従業員様が仕事や趣味など、日常生活を制限なくお楽しみいただけるように、心身のペースを整えていくお手伝いをさせていただきます。」とおっしゃる代表の岩崎さんに、2022年12月にご導入いただいた MF100 の活用法などをお聞きました。



信頼できるブランドの製品、且つ、自律神経の状態を客観的な数値で確認できる点に魅力



— MF100 の導入経緯と決め手になったことは何ですか？

私自身が昔、過労で自律神経に不調をきたした経験がきっかけです。仕事や人間関係に起因するストレスや PC・スマホの過度な使用、不規則な生活リズム、不健康な食生活、環境汚染や化学物質への曝露、睡眠の質の低下や運動不足など、多くの現代的な要因が自律神経バランスに影響を及ぼし、体調不良の原因になっているのではと気になっていました。そんな時に偶然「ターザン」で MF100 の記事を目にしました。「村田製作所」という信頼できるブランドの製品であり、且つ、自律神経の状態を客観的な数値で確認できる点に魅力を感じ、購入しました。

—どのようにご活用いただいていますか？

企業様での出張整体の時、初めて対応させていただく従業員様には、現在の健康状態を知るための 1 つの指標として測定を行っています。特に初回測定で偏差値が低い場合や交感神経または副交感神経が極端に優位になっている場合は、次回の整体時にも変化をご覧いただくために測定をオススメしています。初回に良好だった方には、継続的な健康管理の一環として、また定期測定を希望される方にも提供しています。

従業員様の健康意識向上に貢献している

―皆様の反応はいかがでしょう？また定期測定されることでの変化はありますか？

ご自分の健康状態を客観的に知ることができるのが好評で、データの比較を通じて「自律神経年齢」を次回の測定で若くするために、普段の生活を見直される良いモチベーションにもなっているように感じます。具体的には、睡眠時間を増やす工夫をされたり、入浴時浴槽に浸かる回数を増やされたり、睡眠前のスマートフォン使用を控えるなど、従業員様の健康意識向上に貢献していると思います。



―ご導入いただいたメリットはどんなことでしょうか？

「珍しい測定器ですね！」と興味を持っていただくことが多く、施術前のアイスブレイクにもなっていますし、従業員様の生活スタイルを知る手がかりにもなっています。客観的なデータを見れるため、測定時の「ご自分の状態」をより納得していただけるのが強みだと感じています。またデータを追って比較することで、結果が良い時には睡眠時間が多かったなど、ご自身で生活スタイルを振り返って「何が調子の良い原因」かを、的確に探っていけるので、楽しみながら生活改善されています。

MF100 のデータを分析しながら、体の根本を整えていけるように真摯に向き合いたい

―今後、MF100 をどのように展開予定でしょうか？

MF100 のデータを参考にしながら、お一人お一人の生活環境や仕事の状況を丁寧に理解することで、より適切なお話しができるように心がけていきたいです。MF100 のデータを蓄積して分析していくことで、私自身も知識と経験を深め、その方の根本を整えていけるように真摯に向き合っていきたいです。

―最後にひとことお願いします。

健康経営に取り組まれる企業様が増えています。従業員の方の心身ケアに積極的に取り組まれることで、従業員の定着率や作業効率もアップすると言われています。Ardi+が提案する「企業向け出張整体」は福利厚生費としてご導入いただけますので、お気軽にご相談ください。従業員の方の満足度、お客様からのイメージアップで「愛され企業になりませんか？」



【インタビューした会社】



企業向け出張整体 Ardi+ (アルディプラス)

HP: <https://karadacare.site/welfare/>

