

## 画面見ながらストレッチ

## レイシスがソフト開発

ソフトウェア開発のレイシスソフトウェアサービス(社長・小野逸二氏、大阪市西区、☎06・6532・9357)は、パソコンのディスプレイを見ながらキー操作(VDT)作業による肩こりや腰痛などの健康障

害を予防・改善するソフト「Dr・リフレッシュ」を開発、発売した。このソフトは、パソコンに入力し、画面のインストラクターの動きに合わせてストレッチ体操をしながらリフレッシュする。オフィ

スで立った姿勢や、いすに座ったままでのリフレッシュ体操、肩こり、腰痛など疲労別ストレッチ体操、スポーツ別ストレッチ体操などのメニューがある。また画面の質問に答えていくと、症状を診断し、それに適したストレッチ体操を教えてくれる。価格は二千八百円。