

職場で行う腰痛予防

～健康で安全に働き続けられるために～

皆さん、健康で働き続けられるための取り組みをされていますか？今回は、日常の仕事場面で注意すべきポイントなどについて腰痛予防を中心にをご紹介します。是非、皆さんの健康的な生活にお役立てください。

職業病で仕事を休む原因

職業病とは、労働条件や環境など、業務のなかで発生してしまう病気やケガのことを言います。働いていると、何らかの理由で職業病を患ってしまうことがあります。

厚生労働省の「業務上疾病発生状況等調査結果」によると、

「4日以上 の 休業を必要とする職業病の割合」の

第1位は「腰痛」で、全体の**約60%**を占めています。

参考：厚生労働省 労働基準法施行規則（昭和二十二年厚生省令第二十三号）別表第一の二、厚生労働省 平成28年度「業務上疾病発生状況等調査結果」

どんな人が腰痛になりやすい？

腰痛になりやすい要因

- ・姿勢(猫背や反り腰)
- ・筋力低下
- ・寒冷、多湿な空間
- ・体の使い方が良くない(腰を曲げて重い物を持つ等)
- ・ストレス
- 等

出典：公益社団法人 日本理学療法士協会 理学療法ハンドブック シリーズ③腰痛

仕事中に実践できる予防活動

仕事などで長時間同じ姿勢を続けると、背骨にかかる力のバランスが崩れ、筋力低下や猫背が進み、首や腰の痛みの原因になります。自分にあった良い姿勢を保つ意識と環境調整を行うことが予防のために重要です。デスクワークなどで椅子に座る時間が長い方は、次のポイントを参考に姿勢や作業環境の調整、体操などを行ってみましょう。

● 作業環境のチェックポイント

【悪い例】



【良い例】



【ポイント】

- ・ 前傾姿勢を避ける
- ・ 机や椅子の高さを調整する
- ・ 長時間同じ姿勢を取らない
- ・ クッション等の腰当てで調整する

出典：公益社団法人 日本理学療法士協会 理学療法ハンドブック シリーズ⑮産業分野の予防

● 職場で行う腰痛予防体操



机などを利用したふくらはぎのストレッチ
20～30秒間姿勢を維持し、左右それぞれ1～3回伸ばします。



机などを利用した上半身のストレッチ
20～30秒間姿勢を維持するのを、1～3回繰り返します。

出典：公益社団法人 日本理学療法士協会 理学療法ハンドブック シリーズ⑮産業分野の予防