



腰痛を防ぐ

職場の 事例集

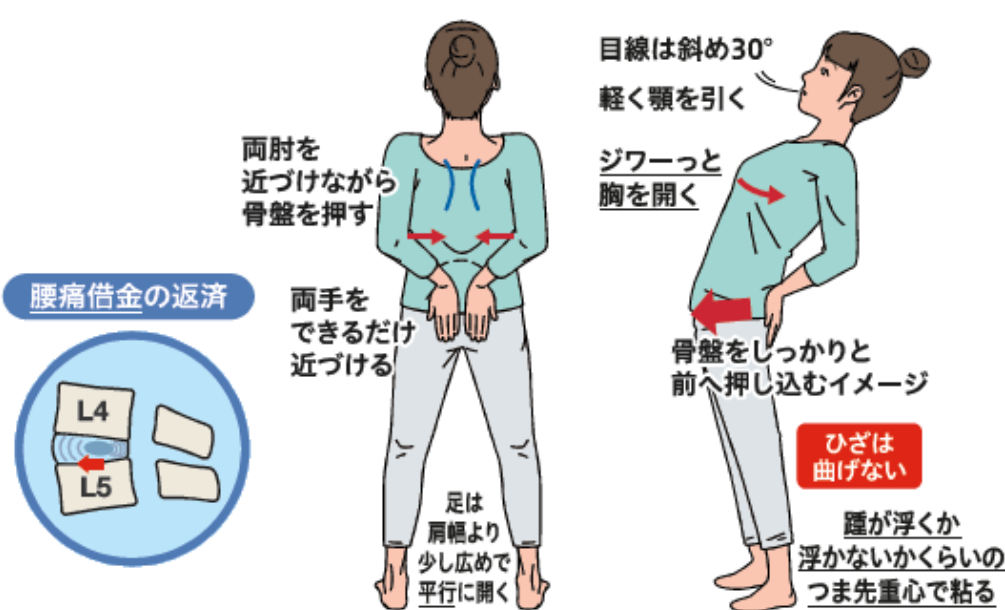
厚生労働省 中央労働災害防止協会

「これだけ体操」のやり方

- ①足を肩幅よりやや広めで、つま先が開かないよう足が平行になるように立ち、お尻に両手を当てる。できるだけ両手を近づけて指をそろえ、すべての指を下に向ける。
- ②あごを軽く水平に引き、息を吐きながら、踵が浮くか浮かないかくらいのつま先重心でしっかりと骨盤を前へ押し込んでいき、ゆっくり上体を反らしていく。痛気持ちいいと感じるところまでしっかりと骨盤を押しす。
- ③両手でしっかりと骨盤を前に押した状態で、息を吐き続けながら3秒キープする。ゆっくり元に戻す。



腰痛借金対策② これだけ体操



※体操後に痛みや違和感が10秒以上残る場合は無理をしないでください。

※膝が曲がったり、顎が上がったりしないようにしましょう。また、手を当てる位置はお尻の少し上で、できるだけ小指同士を近づけて行くと、胸が広がり肩甲骨が寄りやすくなるでしょう。

©Ko Matsudaira 2022

株式会社カスミ フードスクエアカスミ水戸堀町店

業態：食料品スーパー 従業員規模：100-999人

成果

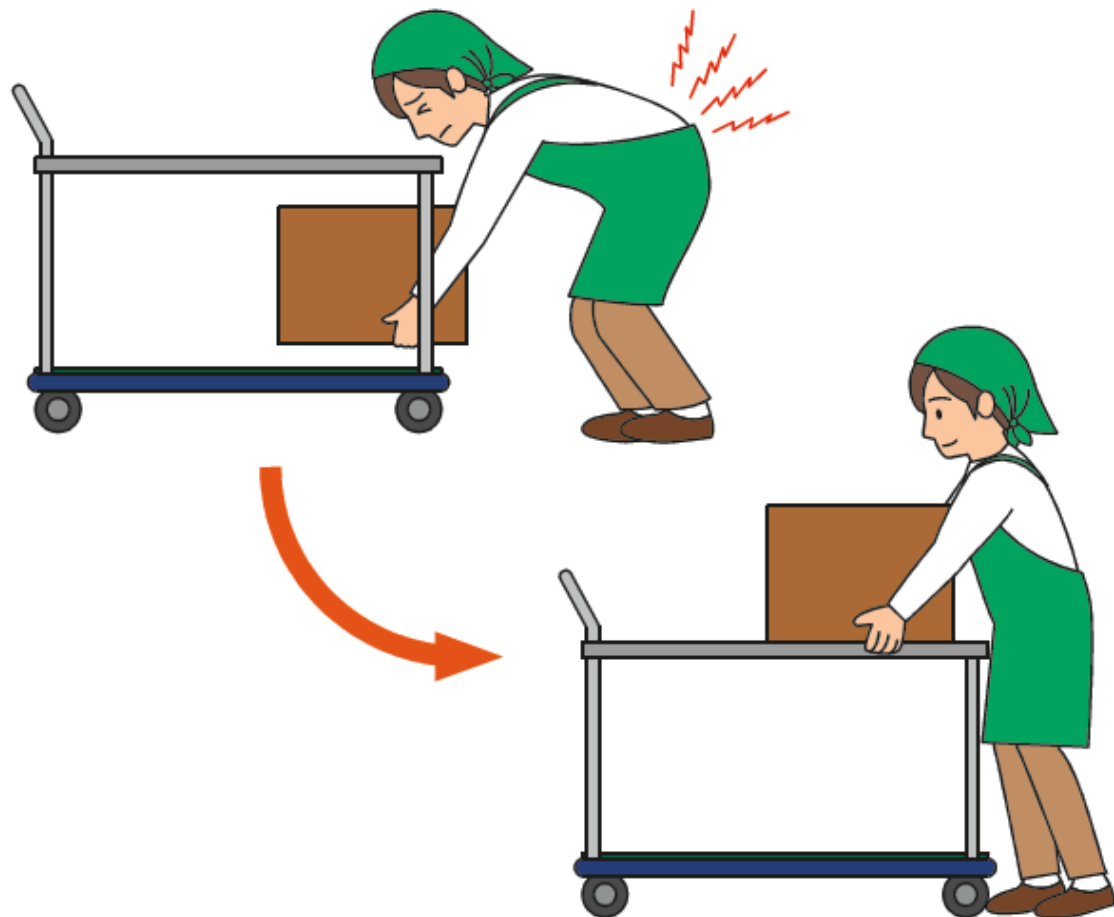
腰への負担が軽減

内容

- ・台車の上段だけで荷物を運ぶようにした。
- ・姿勢が前かがみにならずに運搬や積替え、品出しの作業ができるようになった。

きっかけ

- ・台車の下段を使用するとき、前かがみになっており腰に負担がかかっていた。



コラム 2 腰への負担が少ない姿勢

図a



好ましくない姿勢

図b



好ましい姿勢

図c



好ましくない姿勢

図d



好ましい姿勢

- ・ 荷物を持ち上げる場合は、膝を曲げて重心を低くした姿勢から荷物と体をできるだけ近づけて持ち上げる。
- ・ 両膝を伸ばしたまま上体を下方に曲げる前屈姿勢は取らないようにする。

(参考：職場における腰痛予防対策指針及び解説)

株式会社ケースホールディングス

業態：家電大型専門店 従業員規模：1000人以上

成果

適切な構えへの意識が向上

内容

- 腰痛防止対策を含む教育用資料として正しい作業の例、間違った作業の例を写真入りで解説した労災防止対策のマニュアルを作成し、安全衛生教育に活用するようにした。

きっかけ

- 重量物注意のポスターによる腰痛予防対策を実施していたが、アンケートで腰痛を訴える職員が多数に上った。



労災防止対策のマニュアルの1コマ

コラム 3 参考となる取組事例

小売業

イオン株式会社、イオンリテール株式会社、日本理学療法士協会が共同で「年齢に関係なく安全に活躍し続ける人材育成支援モデル構築」事業を実施。



図1 従業員の身体測定の場合

【実業概要】

- ①身体機能測定会による効果的な対策の検証（図1）
- ②転倒、腰痛予防セミナーの開催
- ③オリジナルの転倒、腰痛予防体操（1分）の作成、実施

医療・介護施設

日本理学療法士協会の会員（約8割が医療・介護福祉施設に勤務）が、自らの職場の職員に対して腰痛予防施策を実施する「職場における腰痛予防宣言！」を、厚生労働省の後援のもと実施。



図2 啓発ポスター

【事業概要】

- Mission 1（銅メダル）腰痛予防の啓発ポスター（図2）を職場に掲示する
- Mission 2（銀メダル）職場内で他職種に対して腰痛予防講習会を企画・開催する
- Mission 3（金メダル）職場内の腰痛リスクを見積もり、改善提案を行う

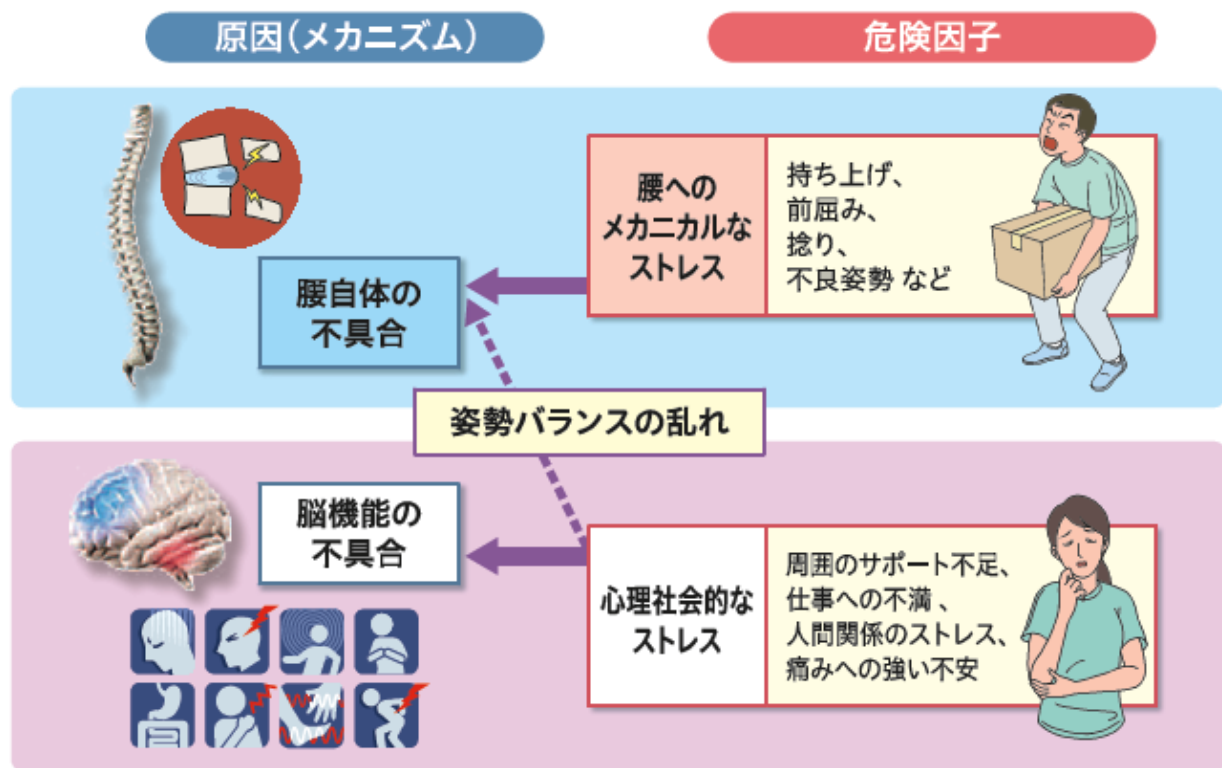
コラム 5 ストレスと腰痛

産業保健スタッフのための新腰痛対策マニュアル

(厚生労働科学研究費補助金 疾病・障害対策研究分野 慢性の痛み政策研究)より転載

https://mhlw-grants.niph.go.jp/system/files/report_pdf/202115001A%20sonota1.pdf

腰痛の主な原因は、腰の物理的な負担に伴う腰自体の不具合と、心理社会的ストレスに伴う脳機能の不具合があり、両者はしばしば一緒に起こる。



©Ko Matsudaira 2022

詳しくは、こころの耳:
働く人のメンタルヘル
ス・ポータルサイトを
ご覧ください。

