

# ラジオ体操で行動災害を防止しよう

## ～ 立川労働基準監督署「Safe Work Tokyo」2nd Stage～

近年、全国的に「腰痛」「転倒」「転落」を中心とする労働者の行動に起因する災害（いわゆる「行動災害」）が増加しており、当署管内でも死傷災害件数の約5割を占めています。その半数以上は1ヶ月以上の休業を伴う怪我となっています。

当署では、各職場において、ラジオ体操を始めとする適切な体操を導入することにより「行動災害」の減少に取り組むことを推進しています。



腕を垂直に  
伸ばす運動  
脊柱起立筋  
を刺激しス  
トレッチす  
る効果があ  
ります。



### 立川労働基準監督署が ラジオ体操をススめる7つの理由

#### 1 建設業では腰痛が少ない

朝礼にラジオ体操を取り入れている建設業では、腰痛や転倒災害の発生率が他の業種に比べて、3分の1以下です。

#### 2 ストレッチ効果がある

平成25年厚労省公表の「職場における腰痛予防対策指針」では、腰痛予防体操としてストレッチが推奨されていますが、ラジオ体操にはストレッチの要素がふんだんに含まれています。

#### 3 みんなが動きを知っている

昭和世代にとっては小・中学校時代に習った馴染み深い体操です。音楽を聴いただけで自然に身体が動くはずですが、でも、正しいやり方は意外に大変？ですが。

#### 4 3分間でできる

ラジオ体操は第一も第二も3分数十秒。この短い時間に全身の筋肉と関節をまんべんなく動かすように出来ています。短時間なので、職場でも続けやすい内容です。

#### 5 腰と体幹に良い運動が多数

腹横筋・腹斜筋・脊柱起立筋など、腰痛に関連する筋肉の疲労を回復させ柔軟性を高めます。体幹を強化し、怪我をしにくい身体を作ります。

#### 6 健康のために作られた体操です

昭和25年、当時の専門家が集まって国民が健康で理想的な体になるように作られました。日常生活や特定のスポーツで狭まった関節の可動域や偏った筋肉を動かして、整えることができます。

#### 7 ストレス解消にも効果的です

セロトニン（神経伝達物質の一つ）の分泌が促され、眠りの質が上がり、イライラがなくなります。「腰痛診療ガイドライン2012」でも、全身運動が気分の改善の効果があるとされています。

身体をね  
じる運動

腹斜筋を引  
き締め、体  
幹を強くす  
る効果があ  
ります。

実技モデル：東京女子体育大学・新体操競技部員。元オリンピック代表である秋山エリカ先生が指導する新体操競技部は、同大学が取り組む地域交流活動の一環として、ボランティアで当署主催の災害防止講習会において体操指導をしていただいています。