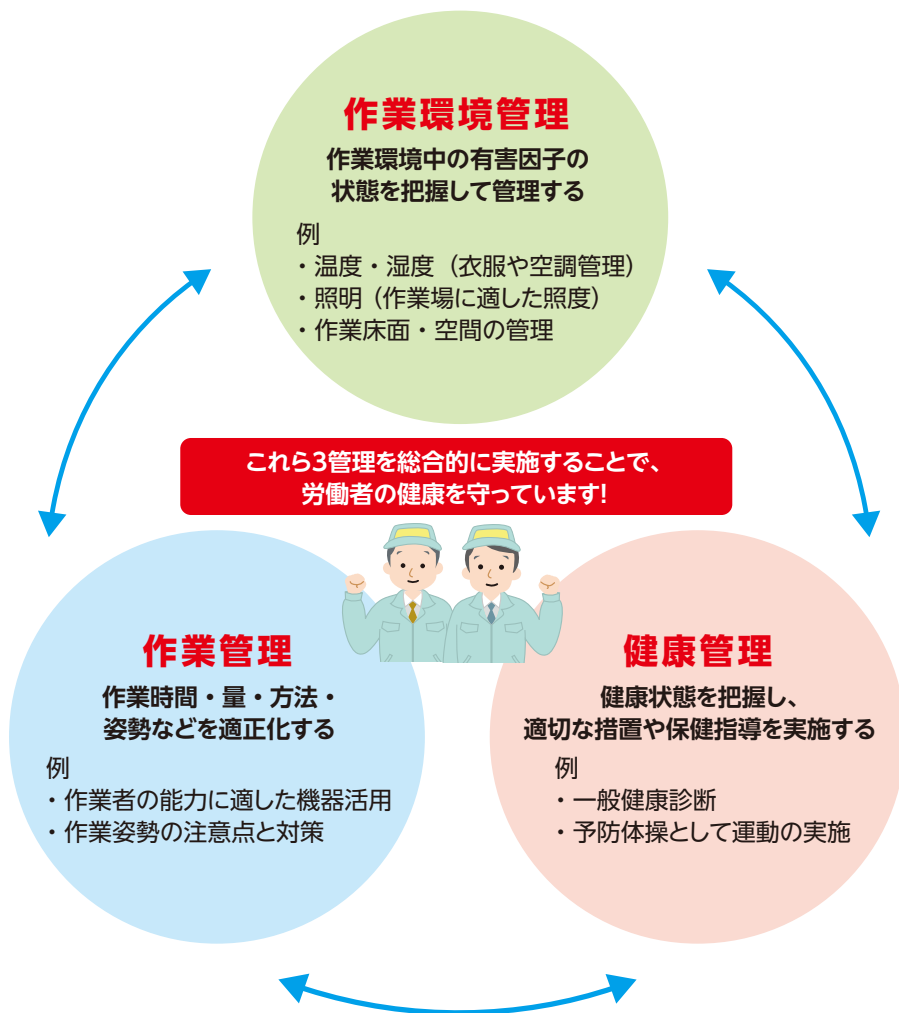


産業保健の予防活動

労働衛生の3管理

産業保健の目的の一つに健康障害の予防が挙げられますが、その活動の基本となる考え方に**作業管理**、**作業環境管理**、**健康管理**という3管理の視点があります。次のページからは3管理の視点を踏まえた具体策を紹介していきます。



職場が行う予防活動

職場で実際に行われている転倒・転落予防や腰痛予防などの活動を紹介합니다。

危険の『見える化』

職場には見えない危険が潜んでいます。それらを『見える化』することで、作業上の注意をより明確に知らせることができるため、転倒・転落などの事故の予防に役立ちます。



見える化の例

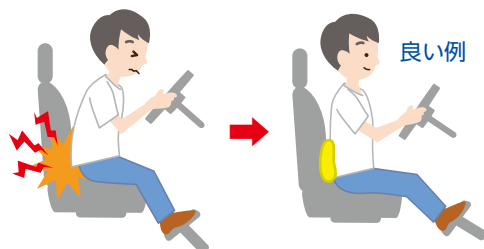
あなたが行う予防活動

職場で実践することができる予防活動を紹介します。

作業関連疾患の予防

●姿勢・作業環境に気をつけましょう

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。デスクワークや運転職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を行ってみましょう。



【ポイント】

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

●パソコン作業環境のチェックポイント

VDT を用いた作業をする際、職業病予防の観点において作業環境を整えることが重要です。パソコン作業時の作業環境チェックポイントは、以下の通りです。

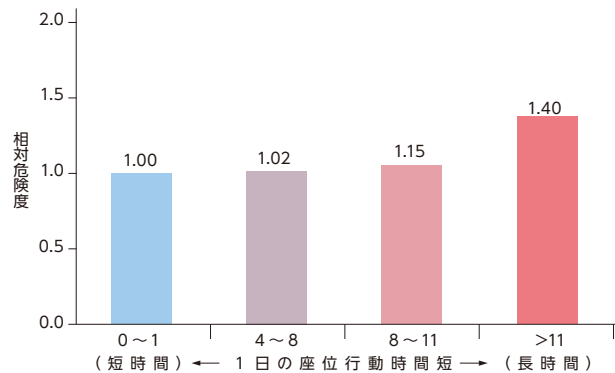


デスクワーク時に意識するポイント

出典：パソコン利用のアクション・チェックポイント (独立行政法人労働安全衛生総合研究所)

こちらに記載した例に限らず
理学療法士は個々の姿勢評価の知識があるため
人間工学を考慮した助言が可能です。
ぜひ理学療法士にご相談ください。

●座りすぎに気をつけましょう



座りすぎと寿命の関係
座位行動(厚生労働省)より引用

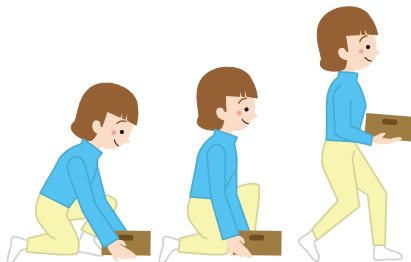
最近では、長時間座り続けることで寿命が短くなることが報告されています。こまめに姿勢を変えることや運動を取り入れるようにしましょう。

●動作に気をつけましょう

前かがみや中腰、体をひねるなどの不良姿勢で作業を行うことは腰痛の原因となります。不良姿勢での作業を避け、負担のかからない動作方法を知ることが大切です。



抱えたり、持ち上げる動作(重量物の運搬や介護・看護職に多い)

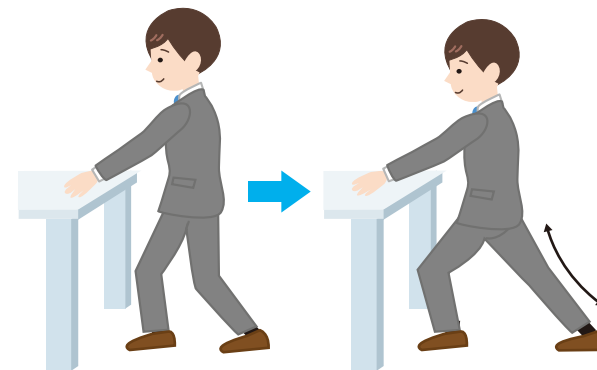


- 【ポイント】
- ・対象物を身体に近づける
 - ・重心を低くする
 - ・身体のひねりを少なくする

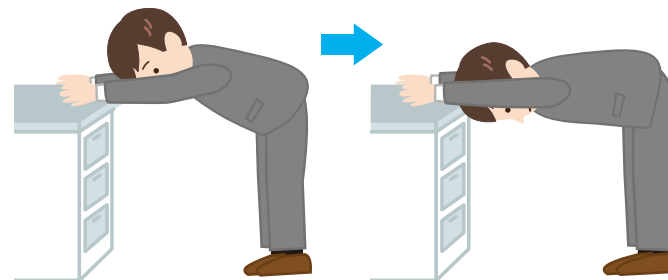
●職場で行う腰痛予防対策



腰痛の予防には職場で気軽に行うことができる体操も有効です。下に紹介する体操を始業前や休憩時間に実施してみましょう。



20～30秒間姿勢を維持し、左右それぞれ1～3回伸ばします。
事務機材を利用した下腿(ふくらはぎ)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。
事務機材を利用した上半身のストレッチ

出典：中央労働災害防止協会「運送業務で働く人のための腰痛予防のポイントとエクササイズ」より引用

● 職場体操



職場体操は、身体機能を改善し、転倒予防や腰痛予防に効果があることが報告されており、重要な活動の一つです。

理学療法士や医師を含む多くの専門家が議論を重ねて作成した「いきいき健康体操」の一部を紹介합니다。みなさまの職場でも取り組んでみてください。

運動を行う際の注意

痛みや辛さを感じない程度の強さで行いましょう。この運動で痛みが増す時は速やかに中止し、理学療法士、医師などにご相談ください。

手首足首回し

準備運動として手首・足首を4~5回適度にゆっくりと動かすことで血行を促進します。

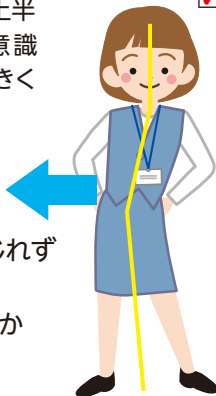


✓ 回す足を少し後に引いているか

✓ 呼吸を止めずにリラックスして手と足を回しているか

股関節回し

頭は真っ直ぐにして、上半身の動きをしっかりと意識し、左右1回ずつ腰を大きく回します。



✓ 胴体はねじれず真っ直ぐになっているか

✓ 頭は真っ直ぐになっているか



✓ 胴体の傾きと股関節の動きを感じているか

これだけ体操

足を肩幅より広めに開いて立ちます。その姿勢から両手で骨盤を押し込みながら上体を反らします。上体を反らす際は、両肘を寄せて胸を開くこと、つま先に体重が乗るように意識しましょう。そのまま3秒間キープします。

✓ あごを軽く引いているか



✓ 肘同士を寄せているか

✓ しっかり骨盤をpushしているか

✓ 膝が伸びているか

✓ つま先重心になっているか

じっくりスロースクワット

足を肩幅より広めに開いて立ちます。次に、椅子に座るようにゆっくりと後方へ腰をおろしていきます。太ももが床と平行になるくらいまで腰をおろしたら、ゆっくりと立ち上がります。この動作を10回くり返します。

✓ 膝がつま先より前に出していないか



✓ つま先と膝が同じ方向を向いているか

✓ 戻る時に膝を伸ばしきっていないか

出典：令和元年度厚生労働科学研究補助金 労働安全衛生総合研究事業
「エビデンスに基づいた転倒予防体操の開発およびその検証」作成資料（松平浩、川又華代）

生活習慣病の予防

生活習慣病の予防には運動が有用ですが、労働者はその時間を確保すること自体が難しいと報告されています。また、『力仕事で体を動かしているから』ということで運動をしていない方もいらっしゃると思いますが、**仕事での激しい活動は余暇での運動とは異なり、生活習慣病の予防には効果が低いことが報告されています。**そのため、仕事で体を動かすこととは別に運動を行う必要があります。

生活の一部に運動を取り入れる工夫をすることが生活習慣病予防の第一歩になります。『職場でできるだけ階段を使用する』『駐車場では遠い場所に車を停めて、できるだけ歩く機会をつくる』など、普段の生活のなかに無理なく運動を入れることが継続できるポイントです。

