

# わたしたち、健康向上に取り組んでいます！

最近、働き手の健康向上に力を入れている企業や団体が増えています。

ここでは、マツダ株式会社さんと船橋市立リハビリテーション病院さんのケースを紹介します。

## Case1 マツダ株式会社 広島本社

高齢になっても元気に活躍できる社員を増やしたい——。そんな思いから自動車メーカーのマツダ株式会社では、自社の企業立病院でもあるマツダ病院と連携し、「守りの健康管理」から「攻めの健康推進」を意識した活動を行っています。

例えば、転倒による災害の発生対策として、製造などの現業部門には「いきいき安全体操」、デスクワークを主とする間接部門には「Zoom-Zoomストレッチアクティブバージョン」と、職種により異なる体操を紹介。「体のどこに負荷がかかるかは、業務の特性により変わってきます。最大限の効果を得るには、職種に合った体操を行うことが大切なのです」。そう語るのは、マツダ株式会社 安全健康防災推進部 健康推進センターの櫻井智子さ

ん。実施後は転倒予防のほか、姿勢改善の効果もあったそうです。

さらに櫻井さんたち健康推進センターでは、若い年齢層の人たちの健康意識の向上を目的とした「からだマネジメントセミナー」も展開。従来の講義中心の研修を一新し、体を動かすことの楽しさと重要性に気づける体験型の研修教育を行っています。「これまで生活習慣病予防対策は、40代以上の社員を対象とした研修教育でした。しかし、予防対策の効果を高めるには、より若い年齢層の健康意識を変えることが重要だということに気づいたのです」（前出・櫻井さん）。

今後は、メンタルヘルス対策として運動を推奨することや、社内ウォーキングコースの整備などに取り組む予定だそうです。



社外のスポーツジムを利用した「からだマネジメントセミナー」の様子。社員からは好評を得ているそうです。

### マツダ株式会社

本社を広島県安芸郡府中町に構える自動車メーカー。「環境・安全」「人材育成」「地域貢献」の3つを社会貢献活動の柱とし、地域に根ざした活動を推進している。

## Case2 医療法人社団輝生会 船橋市立リハビリテーション病院

一般の方はもちろん、看護職や介護職の職業病ともいえる腰痛は、本人がつらいのはもちろんのこと、仕事そのものの質を低下させる原因にもなりかねません。千葉県船橋市にある船橋市立リハビリテーション病院では、「職員の健康と安全を守るとは、医療サービスの質を保つことにつながる」との考えのもと、院内全体で腰痛予防に取り組んでいます。

月に一度行われる夕礼では、職員である理学療法士自らが、腰痛予防の啓発活動を実施。腰痛発生のメカニズムから、「大腿で早歩き」「股関節を広げて座る」といった腰痛予防法まで、幅広いレクチャーを行っています。

「これらの腰痛予防法を実践することで、普段動かしていない

関節や筋肉が動くようになり、腰に集中する負担を分散させられるのです」と語るのは、理学療法士の御代川英己さん（船橋市立リハビリテーション病院・教育研修部 PT部門チーフ）。

レクチャーでは、理学療法士の専門的知見にもとづき、テレビ番組のパロディ要素を交えた、簡単かつ効果的な予防法を提案。忙しい日々でも、取り組みやすい方法を伝えています。多くの職員に腰痛予防に関心をもってもらうために、職員食堂のテーブルに啓発のポップも設置しています。

「日頃から、腰痛予防の大切さをしっかり理解してもらう。これこそが、最も効果的な予防法であると考えています」（前出・御代川さん）。

### 船橋市立リハビリテーション病院

脳卒中、脊髄損傷、廃用症候群等の回復期のリハビリテーション医療のほか、外来通院や通所・訪問による生活期のリハビリテーション医療の提供を行っている。患者さんやその家族が住み慣れた地域や自宅で輝いて生活していただくために、質の高いリハビリテーション医療サービスを提供することを目指している。



月に一度行われる夕礼。



食事の傍らに読んでもらえるよう、卓上にポップを設置。「ファミレスのデザートメニューと同じ手法です。壁に貼ってしまふポスターより、読んでもらえます」（御代川さん）。