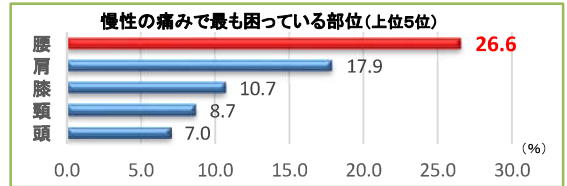


健康支援室だより

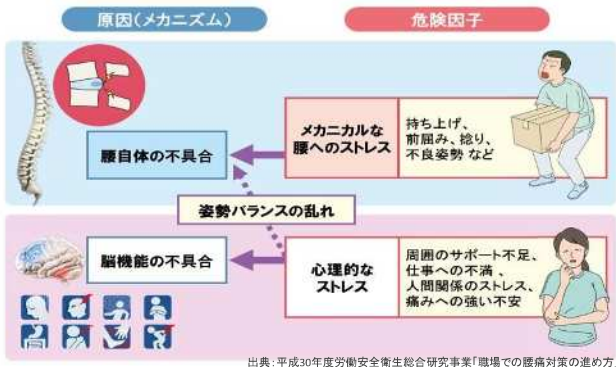


「腰痛」について正しく知り、みんなで対策を！

腰痛は**仕事や生活に支障をきたす症状**のNo.1です。また、休業4日以上の業務上疾病において、腰痛が全体の6割を占めています。**(第1位)**
 海外の調査では、腰痛などの痛みがあると、痛みがない時と比べて仕事を進める能力が低下し、**1週間で平均4.6時間「勤務時間の損失」**が出てしまうという調査結果があり、職場での対策は不可欠です。



腰痛が起こる2つの原因



不良姿勢や持ち上げ動作といった腰への負担だけでなく、**職場のストレスや腰痛が悪化することへの不安感が脳機能へ不具合**を起し、痛みを引き起こすことがわかっています

腰痛予防のための職場での対策

●職場で気をつけたい、腰痛を引き起こす要因

- ①重い物を持つ
- ②長時間の座りっぱなし、立ちっぱなしの作業
- ③運転などの振動作業
- ④長時間労働 (労働時間が週60時間以上)
- ⑤職場の人間関係のストレス



●職場ですすめる対策

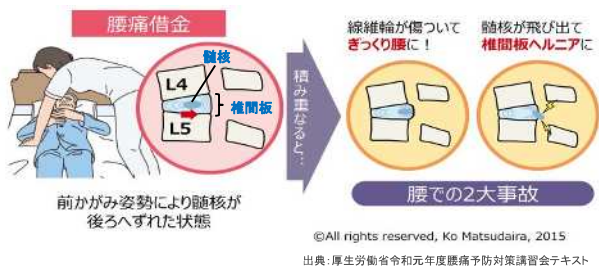


腰痛再発予防には**腰痛予防体操**の習慣が最も重要であり、それに**教育**を組み合わせることが**最も効果がある**ことがわかっています！

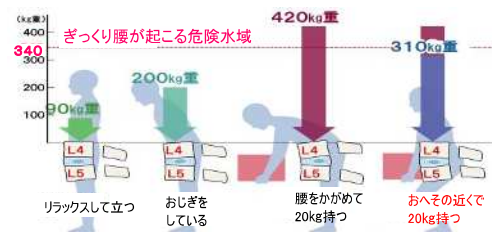
腰を痛めにくい姿勢・動作・体操を身につけよう

●腰痛借金ってなに？

猫背や前かがみの姿勢を続けていると、椎間板の中央にある**髄核**が後ろ(背中側)に移動します。これが**腰痛借金**(腰回りに蓄積された負担)のある状態。腰痛借金が積み重なると、髄核が後ろにずれたままとなり**2大事故**の原因に！



【動作や姿勢による椎間板にかかる力】



●腰痛借金を返済する体操「これだけ体操®」



●腰痛借金をためない動作のコツ「ハリ胸&プリけつ」



おすすめ体操

転倒・腰痛予防！

「いきいき健康体操」をやってみよう！
 有酸素運動やバランス運動、筋トレが含まれた体操です
3回/週実施すると効果的



今回は、岩手県花巻市 **株式会社伊藤組 様** の取り組みをご紹介します

当社では、経営理念の一つに「社員の幸福」を掲げております。そのために社員全員が心身ともに健康で働ける環境づくりをしていきたいと思い「ヘルスアップチャレンジ」を宣言し、仙台健康支援室のご協力を仰ぎながら、2021年から「健康経営優良法人(中小規模法人部門)」の認定を受けております。

毎年「全社員の健康診断」と「ストレスチェック」を実施しており、健康診断の際には仙台健康支援室の保健師に來社頂き、「健康の増進は家庭における食生活の改善から」との思いで「ベジチェック」で野菜摂取量の測定を行うなどの保健指導を行っています。ストレスチェック実施後には希望者と産業医との面談も行っております。また、作業前のラジオ体操、毎月1回の衛生講話、生活習慣病予防策の一環として歩活への参加にも取り組んでおり、今後も継続いたします。

新型コロナウイルス感染症の5類移行を受け、様々な制約から休止していた社員旅行も再開しました。社員間で新たなコミュニケーションが取れたことと旅先での食事、文化や史跡に触れたことでリフレッシュ出来たことが何よりの収穫でした。

今後も社員一人一人が心身ともに健康で元気に働けるよう職場環境づくりに取り組んで参ります。



【社員旅行で金沢に行きました】

令和5年9月7日(木曜) 健康推進会議(仙台)を開催しました！！

会場は23名(16社)、オンラインは107名にご出席をいただきました。

●腰痛治療・運動療法 第一人者の先生による講演



講師

松平 浩先生

「新たな視点に立った働く人の腰痛・転倒予防対策」

腰痛は 動いて治せが 新常識 腰かばう 行為が再発 引き起こす
などの腰痛川柳を交えながら、職場や建設現場等における腰痛予防対策として姿勢の整え方や「腰痛借金」を返済する体操など、一緒に動きながら体験し、大変有意義な会となりました。

(参加者様より)

「腰痛の新常識を知り、目から鱗でした」

「専門家の知見を得られる非常にためになるお話でした」

「いきいき健康体操を職場でも実践します」

「実際の動きを教えていただき、分かりやすかった」



●中城建設株式会社様(仙台市)による事例発表

「まちをワクワクさせる建設会社の健康志向」

健康経営の認定に向けた取り組み、歩活やいきいき健康体操、チケットレストランの導入、家族の健康管理などをご紹介いただきました。



習慣的に
体操を実践

チケットで
朝食や野菜を購入

●健康づくりを推進するための情報交換会



事業所における運動の推進等の取り組みについて、ウォーキングイベントの参加やラジオ体操等の事業所での広報の仕方や展開方法など、情報交換を行いました。

心地よく体を動かして、体も心も元気に！

～「みんなで歩活(あるかつ)」に参加してみませんか～

運動したいと思いながら、なかなか運動ができないという方、どけんぽのウォーキングイベント「みんなで歩活」に参加し、歩くことを習慣にしてみませんか？今回初めて登録された方は「歩活デビュー賞」を狙えるチャンスも！

NEW 特典

「kencom新規登録者限定！歩活デビュー賞」

※前回の歩活エントリー終了後(R5.4.28～)kencomに新規登録した人のうち、個人平均歩数3000歩達成でどけんポイント300ptプレゼント！

エントリー期間：令和5年10月2日(月)～10月31日(火)

イベント期間：令和5年11月1日(水)～11月30日(木)

kencomについて
詳しくはこちら！



歩活について
詳しくはこちら！



参加方法

①kencomにログイン

ケンコム

検索

参加にはkencomに登録・ログイン
をしている必要があります

②エントリー期間中に
歩活ページにアクセス



③歩活にエントリー
チーム作成・加入

歩活にエントリーしたらチームを
作るか、好きなチームに入ります

