

メールでの配信を希望される事業所は下記までご連絡ください！
 【発行】宮城県石巻保健所
 電話：(0225)94-6124
 E-mail: et-kenko@pref.miyagi.lg.jp
 【協力】石巻労働基準監督署
 (公社)宮城労働基準協会
 石巻支部
 「いしのまきスマートプロジェクト」Webページ

腰痛のストレッチ&運動習慣

予防に

生産性向上にも期待！

△裏面をチェック！職場でもできるストレッチや運動例を掲載しています。

3つの実践ポイント！

- 「その1」腰まわりの筋肉を伸ばすストレッチ
- 「その2」腰を支える筋肉を鍛えるトレーニング
- 「その3」ウォーキングなどの全身運動

国民の85%が、一生に一度は経験すると言われている「腰痛」。また、労働災害に関連する疾患のうち、最も多いのも、この腰痛です。

職場での腰痛の要因には、動作や姿勢によるもの、滑りやすいなどの環境によるもの、年齢や体型など個人の要素によるものがあります。

腰痛を経験すると、再発しないように、あるいは悪化させないようにと、動作に注意するかと思います。しかし、簡単なストレッチや運動の習慣によって、腰痛は予防することができます。また、腰痛があっても、安静は最小限にし、できるだけ仕事を続けることが推奨されています。腰痛により、パフォーマンスを低下させないよう、次の3つを実践しましょう。



職場でみんなでストレッチ！



石巻保健所では毎日15時に3分間体操に取り組んでいます。

腰痛だけじゃない！心身に与える運動の効果

◆ストレッチの効果
 ①筋肉の緊張を緩める②血液循環が良くなる③全身のリラクセス&リフレッシュ

◆筋肉トレーニングの効果
 ①シエイプアップ②代謝がアップし脂肪を燃焼しやすい体質に③体力がアップし疲れにくい体に

◆ウォーキングなど全身運動の効果
 ①脂肪の燃焼で腰痛リスクを軽減②心肺機能のアップ③免疫力のアップ④全身のリラクセス&リフレッシュ

※ストレッチ、筋トレ、全身運動を組み合わせて行うことで、より効果が高まります。

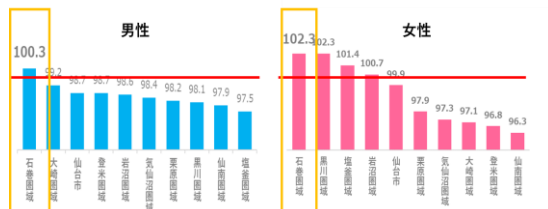
個人の健康度が向上することで、パフォーマンス・能力の向上につながり、延いては企業全体の生産性向上につながる事が期待できます。（「健康経営」の理念）

ぜひ職場全体で取り組みましょう！

「特集」四十歳すぎたらがん検診

現在、日本人の死因の第一位はがんです。日本人の二人に一人はがんにかかり、三人に一人はがんで亡くなっています。石巻圏域（石巻市・東松島市・女川町）は、がんで亡くなる人の比率が県内でも高く、全国平均と比べても高い状況にあります。

がん（悪性新生物） 標準化死亡率比ESBMR（平成29年） ※全国=100



▲全国平均を100（図の赤い線）としたときの宮城県内圏域のがんによる死亡率比率を表したものです。

職場全体で取組を

腰痛は、休業四日以上以上の職業性疾患の六割を占める労働災害となっています。

石巻労働基準監督署では腰痛災害を削減するため、「職場における腰痛予防対策指針」（厚生労働省策定）に基づく対策を呼び掛けています。

さらに、令和二年三月に「高年齢労働者の安全と健康確保のためのガイドライン」（通称：エイジフレンドリーガイドライン）が策定され、腰痛予防も含めた高年齢労働者の労働災害防止の取組を推進しています。こちらは、対象となる対策をとっていただく費用が補助される補助金がございますが、申請期限が令和二年十月末日となっておりますので、検討されている場合は早めの申請をお願い致します。

「お問合せ先」▼一般社団法人日本労働安全衛生コンサルタント会 エイジフレンドリー補助金事務センター」

いしのまき・スマートプロジェクト

歩こう！あと15分

みんなで！スマートプロジェクト

朝・昼・夕「いただきます」は野菜から

注意事項

- ① ストレッチは反動をつけずに20～30秒程度姿勢をキープする！
 - ② 息を止めない！
 - ③ 一回だけでやめない！（継続すること！）
- ※ ストレッチ感とは違う痛みが出たらすぐに中止する。
※ 飲酒時は行わない。
※ 障がいや疾患がある方は、主治医に相談しましょう。



腰まわりの筋肉を伸ばすストレッチ

わき腹から背中にかけて（椅子を使って）



〔解説〕

- ① 背もたれからやや離れて座り、背筋を伸ばし、足の裏やおしりを浮かさないようにする。
- ② その状態から背もたれをつかんだ手と太ももに置いた手の力で体をひねる。
- ③ 反対も同様に行いましょう。

〔ポイント〕

足の裏とおしりが浮いてしまわないようにしましょう♪

腰を支える筋肉を鍛えるトレーニング

膝伸ばし運動（椅子を使って）



〔解説〕

- 椅子に座って、片方の膝をゆっくりとまっすぐに伸ばす。
- 伸ばしきったところで3秒間止め、ゆっくりと下ろす。

※上級者向け

1kg程度の重り（バンド）を足首に巻いて負荷をかける。

〔ポイント〕

膝をまっすぐ突き出すようなイメージでやりましょう♪

ウォーキングのポイント



〔解説〕

- 遠くを見るように前を向く
- 腕を大きく振る
- やや大股の歩幅で歩く
- 1日15分～20分程度
- 少し汗ばむ程度
- 無理なく適度な強度が重要

様々な日常の中で実践を！

例えば…

- 駐車場は遠くに停めて
- 社内の移動でも
- お買い物の際にも

〔ポイント〕

リズムカルにテンポよく、直線上を歩くようにしましょう♪

腰痛予防のために、ぜひ毎日の生活に取り入れてみてください♪