

職場の腰痛予防支援

腰の痛みや張りで不快を感じる「腰痛」全国で約2800万人が悩まされ、日本人の8割以上が生涯に経験するとされる国民病の一つだ。腰痛由来の生産性低下など経済損失も年間3兆円に達すると試算される中、京都府理学療法士会が企業・事業者向けの腰痛予防講座事業を強化している。その知識と工夫とは。腰痛に悩む従業員が多いという百貨店、開かれた講座を取材した。

(相見昌範)

「立位の腰への負担を100とすれば、腰を曲げると150、腰を曲げて荷物を持つですよね」。京都高屋屋（京

府理学療法士会



腰痛対策で手軽にできる体操を体験する百貨店従業員ら
(京都市下京区・京都高島屋)

技量生かし企業・事業者向け講座

都市下京区)の従業員用スペースの一室に集まった店舗スタッフに、理学療法士の佐藤文寛さん(43)が話す。「でも、負担を減らす工夫があるんです」

例に挙げたのが、プロゴルファーがカッパに入ったボールを取る時の姿勢。腰を曲げる代わりに、膝を少し曲げ、さらに足を前後に広げて股関節を曲げることで、低い位置で作業する時の負担を減らすという。

日常生活を送る上で基本と

「三つのカエル」紹介

なる動作（座る、立つ、歩くなど）の回復や維持を支援する時、腰に負担が少ない姿勢（ハビリ専門職の理学療法士と熱心に質問していた。

士。その技量を社会に広く役立てようと、府理学療法士会は10年ほど前から、希望する福祉・介護事業所の人らに集まってもうこう形で、腰痛予防講座を行ってきた。

ただ腰痛は業務上・疾病の中

同会は「人手不足で定年が上がってきており、一般企業でも腰痛はさらに増える」として、出張予防講座の活用を呼びかけている。料金など問い合わせは、同会kpta.jimu@gmail.comへ。



台所で食器を洗う際、腰への負担軽減につながるポーズを取る佐藤さん。膝を少し曲げてシンクに当て、足を前後に広げている

で約6割を占めるなど、悩む人の裾野は広い。そのため、本年度から一般企業も対象に出張型の腰痛予防講座を始め、6月中旬、依頼があった京都高島屋で初めて開いた。

佐藤さんは講座で、職場における腰痛予防には「三つの

カエル」が重要だと説いた。負担を減らすために「動作を変えろ」「ことに加え、太もも裏の筋肉ストレッチなどで腰痛を起こしにくく」「体を適切な人型配置や休憩を取ったりと「環境を変えろ」。

腰痛に効く体操など実演を交え、テンボ長く語る佐藤さんの説明に受講者はうなず