

職場での腰痛を予防しましょう！

「腰痛予防対策指針」による予防のポイント

指針の主なポイント



作業管理

■自動化、省力化

腰に負担がかかる重量物を取り扱う作業、不自然な姿勢を伴う作業では、機械による作業の自動化を行う。それが困難な場合は、台車などの道具や補助機器を使うなど作業者の負担を減らす省力化を行う。

■作業姿勢、動作

作業対象にできるだけ身体を近づけて作業する。不自然な姿勢を取らざるをえない場合は、前屈やひねりなど、その姿勢の程度をなるべく小さくし、頻度と時間を減らす。作業台や椅子は適切な高さで調整する。作業台は、ひじの曲げ角度がおよそ90度になる高さとする。

■作業の実施体制

作業時間、作業量などを設定する際は、作業をする人数、内容、時間、重量、自動化・省力化の状況などを検討する。腰に過度の負担がかかる作業は、無理に1人ではさせない。

■作業標準の策定

作業の姿勢、動作、手順、時間などについて、作業標準を策定する。作業標準は、作業者の特性・技能レベルなどを考慮して定期的に確認する。また、新しい機器・設備を導入したときにも、その都度、見直すようにする。

■休憩・作業量、作業の組合せ

適宜、休憩時間を設け、姿勢を変えるようにする。夜勤や交代制勤務、不規則な勤務については、昼間の作業量を下回るよう配慮し、適宜、休憩や仮眠が取れるようにする。過労を引き起こすような長時間勤務は避ける。

■靴、服装など

作業時の靴は、足に合ったものを使用する。ハイヒールやサンダルは使用しないこと。作業服は、適切な姿勢や動作を妨げることのないよう伸縮性のあるものを使用する。腰部保護ベルトは、個人ごとに効果を確認した上で、使用するかどうか判断する。

作業環境管理

■温度

寒い場所での作業は、腰痛を悪化、または発生させやすくするので、適切な温度を保つ。

■照明、作業床面、作業空間や設備の配置

作業場所などで、足もとや周囲の安全が確認できるように適切な照度を保つ。転倒、つまずきや滑りなどを防止するため、凹凸や段差がなく、滑りにくい床面にする。作業や動作に支障をきたさないよう、十分な作業空間を確保するとともに、適切な機器配置にする。

■振動

車両系建設機械の操作・運転などによる腰や全身への激しい振動、車両運転などによる長時間にわたっての振動を受ける場合は、座席の改善・改良などにより、振動の軽減を図る。

■健康診断

腰に著しい負担がかかる作業に、常時、従事させる場合は、その作業に配置する際に、医師による腰痛の健康診断を実施する。その後は、6カ月以内に1回、実施する。

■腰痛予防体操

ストレッチを中心とした腰痛予防体操を実施させる。

■腰痛による休職者が職場に復帰する際の注意事項

腰痛は再発する可能性が高いので、産業医などの意見を聴き、必要な措置をとる。

詳細は検索で

職場における腰痛予防対策指針

検索

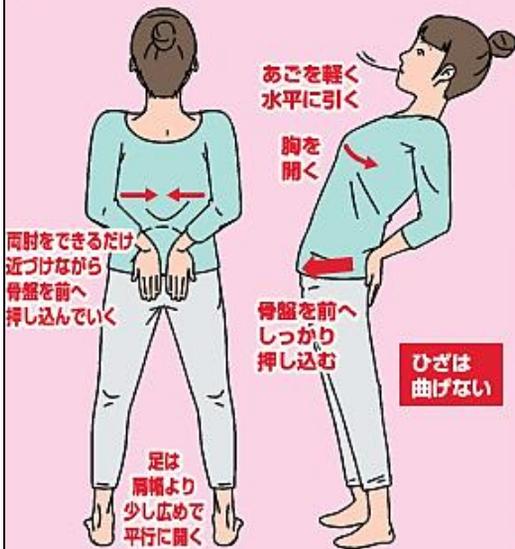
忙しい合間の 腰痛予防の「これだけ体操®」

いじょう 移動など前屈みでの作業後、重い物を持った後、しばらく座りっぱなしだった後(特に腰に違和感を感じた時)には、「これだけ体操®」をやりましょう!

●どうやるの?

息を吐きながら、**3秒間** 骨盤をしっかり押すだけ

1~2回



このときは中止!



痛みがお尻から太もも以下に響く場合は中止し、整形外科にご相談ください。

基本姿勢としてのパワーポジション

挙上や移動、前屈みになる時などの動作時は、下の**パワーポジション**を保つよう習慣化させましょう! 少しでも胸を張る感じで重量挙げ選手がバーベルを持ち上げる時の姿勢をイメージしてください!



無防備な猫背姿勢



パワーポジション

面倒くさがらずに徹底すべき日頃の習慣

介護の現場では、**パワーポジション**を基本としつづ下に示したような工夫も習慣化させましょう!



ベッドの高さが低過ぎる



ベッドの高さを上げる



要介護者から離れている



片膝をつき要介護者に近づく



膝を曲げていなく無防備な猫背



座って良い姿勢を保持

Q:なぜすぐに腰を反らすと良いのでしょうか?

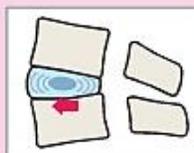
A:後ろへズレた髄核が中央に戻りやすいからです。



通常、髄核は椎間板の中央にあります。



前屈み姿勢によって髄核が後方へ移動し、椎間板のバランスが崩れます。



すぐ反らせば、容易に髄核がバランスの良い中央へ戻ります。

*余裕があれば前屈み作業の前にも1~2回しっかり反らしておくとさらに良いでしょう。