

## 2-6 事業者が行う安全活動について

### 健康や体力の状況に 応じた対応

- 高年齢労働者については基礎疾患の罹患状況を踏まえ、労働時間間の短縮や深夜業の回数の減少、作業の転換等の措置を講じる。  
(健康診断や体力チェック等の結果、当該高年齢労働者の労働時間や作業内容を見直す必要がある場合は、産業医等の意見を聴いて実施すること。高年齢労働者に状況を確認して、十分な話し合いを通じて当該高年齢労働者の了解が得られるよう努めること。)
- 個々の労働者の健康や体力の状況に応じて、安全と健康の点で適合する業務を高年齢労働者とマッチングさせる。

## 2-6 事業者が行う安全活動について

### 安全教育

- 労働安全衛生法で定める雇入れ時等の安全衛生教育、一定の危険有害業務において必要となる**技能講習**や**特別教育**を確実に行う。
- 作業内容とそのリスクについての理解を得やすくするため、十分な時間をかけ、**写真や図、映像等の文字以外の情報**も活用すること。

## 2-6 事業者が行う安全活動について

### 安全教育

- 労働安全衛生法で定める雇入れ時等の安全衛生教育、一定の危険有害業務において必要となる**技能講習**や**特別教育**を確実に行う。
- 作業内容とそのリスクについての理解を得やすくするため、十分な時間をかけ、**写真や図、映像等の文字以外の情報**も活用すること。

## 2-6 事業者が行う安全活動について

# エイジフレンドリーを目標として

## まとめ

イラスト、写真、映像  
で分かりやすく

安全衛生教育

トップの表明と  
リスクアセスメント

リスクアセスメント  
で危険作業の洗い出  
しと改善

明るさOK?  
音量OK?  
段差OK?

職場環境の改善

健康や体力の状況に  
応じた対応

体力に応じた働き  
方を

健康や体力の把握

チェックシートで  
体力把握

### 例

#### 腰痛

- ・唐突に生じる
- ・動けなくなるほどの鋭い痛み
- ・休業4日を超える職業性疾病の6割を占める

 皆様も無関係ではない

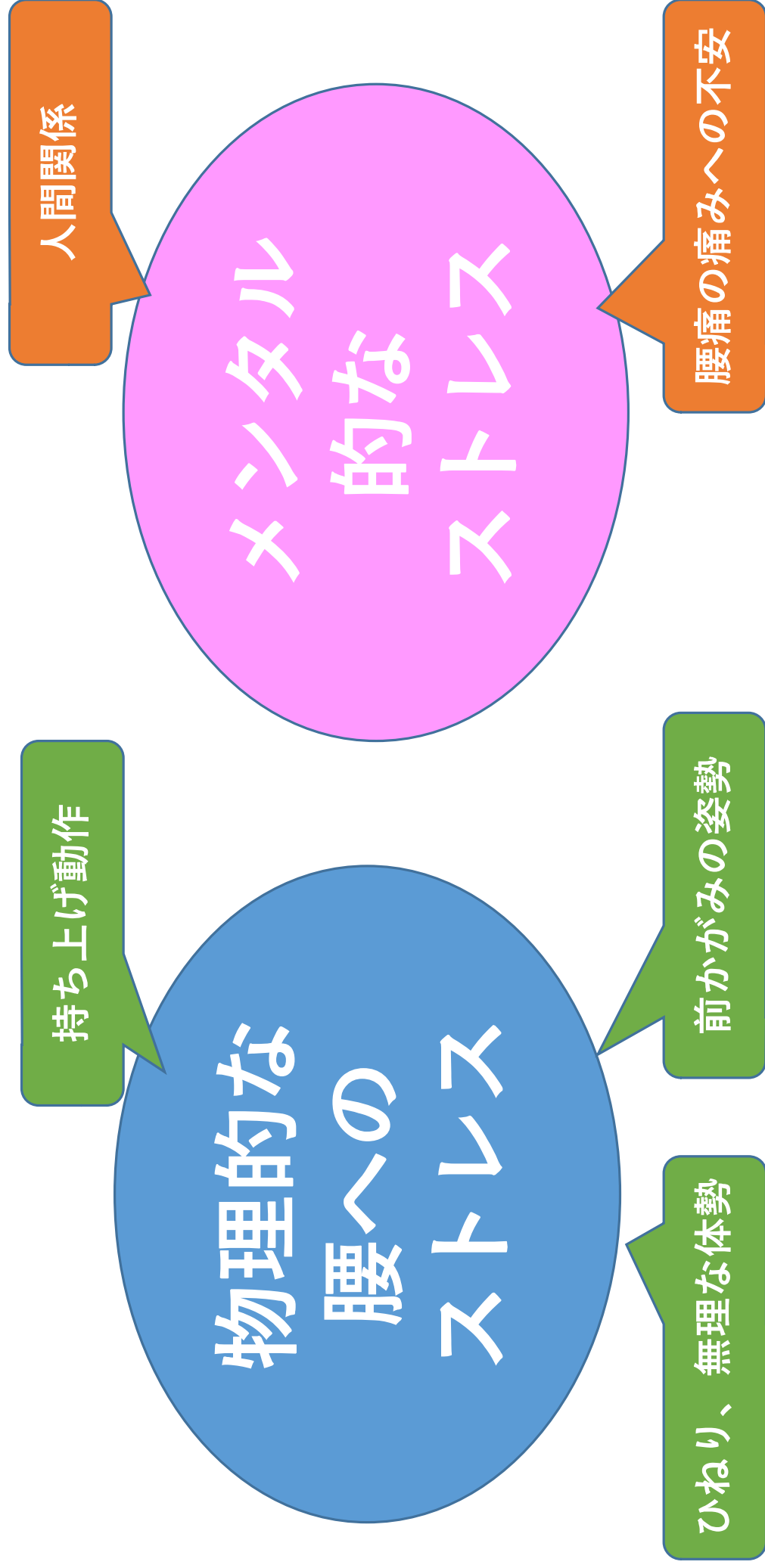
## 4-1 職場での腰痛災害を防止するために

### ※注意

以下の症状に当てはまる方は、「病気が原因の腰痛」の可能性ががあります。セルフケアでの改善は難しいため、医療機関を受診して下さい

- 横向きでじっとしていても腰がうずくことがある  
(内科的な病気や背骨の悪い病気の可能性)
- 痛み止めを使っても頑固な痛みがぶり返す。  
(内科的な病気や背骨の悪い病気の可能性)
- 痛みがおしりからひざ下まで広がる。  
(ヘルニアなどの神経痛の可能性)
- 原因不明の熱がある。
- 就寝後に痛みで目が覚める

## 腰痛の原因

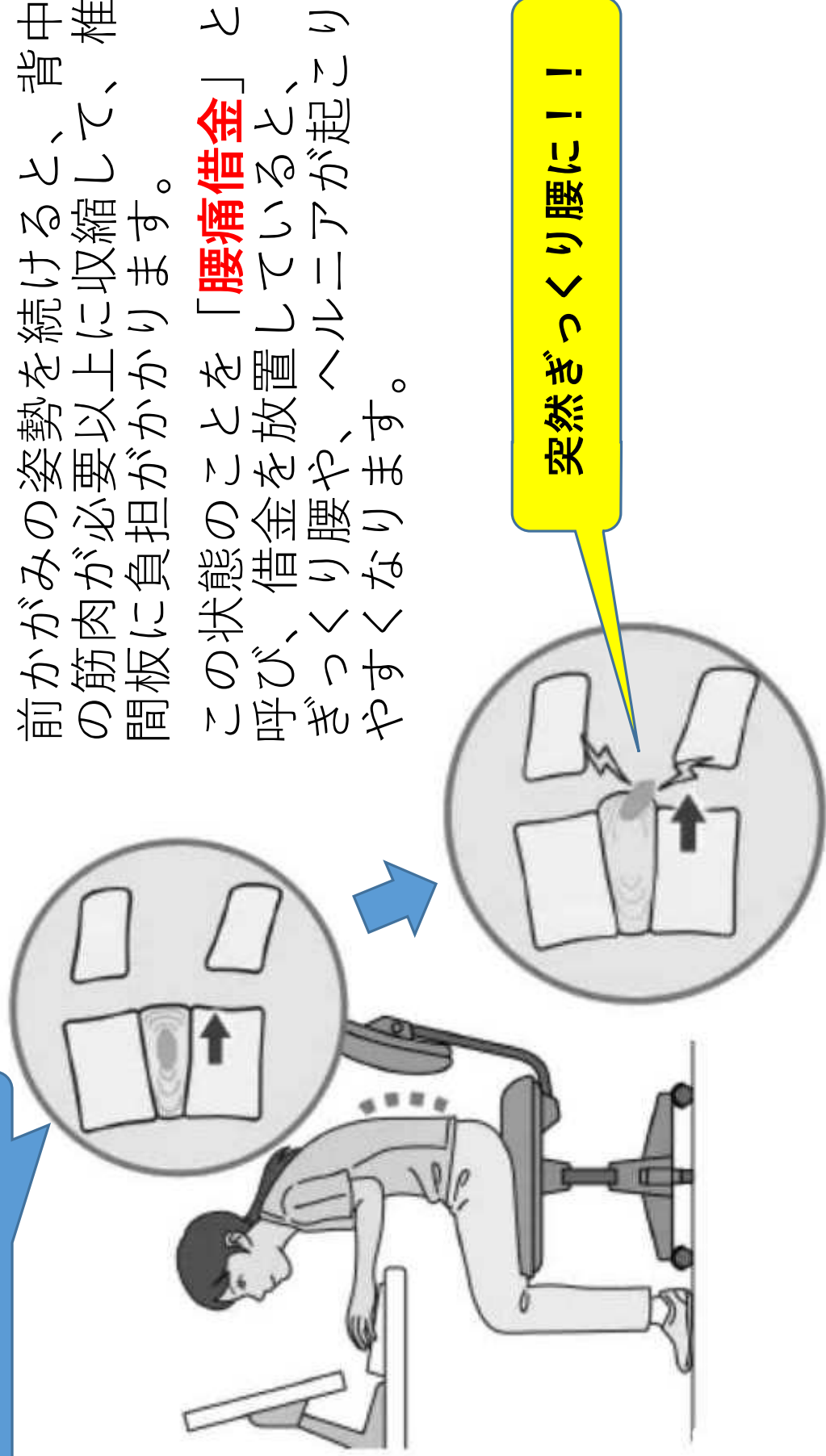


## 腰痛の原因 腰痛借金

腰痛借金を放置すると・・・

前かがみの姿勢を続けると、背中  
の筋肉が必要以上に収縮して、椎  
間板に負担がかかります。

この状態のことを「**腰痛借金**」と  
呼び、借金を放置していると、  
ぎっくり腰や、ヘルニアが起こり  
やすくなります。





## 4-2 職場での腰痛災害を防止するためのポイント

### 腰痛災害防止の3要素

作業管理

健康管理

作業環境管理

### ■ 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に調整する。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。

# 腰痛借金をためない姿勢



## 4-4 職場での腰痛災害を防止するためのポイント

職場における腰痛予防対策指針より

### ■ 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。

### ■ 健康管理

#### ■ 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

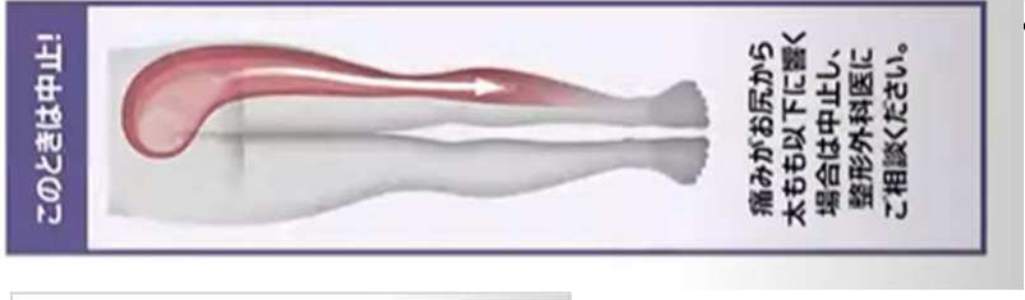
腰痛は再発する可能性が高いため、産業医などの意見を聴き、必要な措置をとる。

# 今から腰痛予防ストレッチを行います

- 皆さんご起立ください。
- 腰に持病、異常がある方はお控えください。
- 痛みがおしりから太ももより下に響く場合は中止し、整形外科医に相談してください。

# 3秒ですでに！腰痛予防ストレッチ

息を吐きながら3秒 骨盤をしっかりと押す！



# 5分以内で転倒・腰痛をしっかりと予防

## 「いきいき健康体操」

### 1 手首足首回し

手首や足首を回す動作は日常ほとんどなく、関節が硬くなっていくことがあります。また、気温や湿度、あるいは長時間動かさずに同じ姿勢でいたことによるむくみの影響で、感覚や動きが悪くなっている場合もあります。はじめに準備運動として末端をしっかりと動かすことで血行を促進しましょう。



#### CHECK POINT

- 回す足を半歩後ろに引いているか
- リラックスして手と足を回しているか

# 5分以内で転倒・腰痛をしっかりと予防

## 「いきいき健康体操」

### 2

### 股関節回し

年齢とともに体が傾いたり倒れることを感じ取る能力が低下します。ハイクでカーブを曲がるように、目や耳など平衡能力を司る感覚器の多い**頭部は真っ直ぐにして**、体幹の傾く動きをしっかりと意識し感じ取りましょう。



次に、股関節周りの動きをよくしてスムーズな動き出しができるよう左右1回ずつ腰を回しましょう。



### CHECK POINT

- 頭部は真っ直ぐになっているか
- 身体がねじれていないか



# 5分以内で転倒・腰痛をしっかりと予防

## 「いきいき健康体操」

### 3 肩甲骨寄せ回し

肩甲骨を動かしつつ、猫背になりがちなた姿を整える体操です。  
肩甲骨回りがほぐれ、姿勢がよくなれば、転倒予防と腰痛予防の両方に役立ちます。



小さく前をらえ



手のひらを上に



腕を開く

頭を水平方向へ軽く引き、耳が肩の位置になるように意識して、骨盤を立てて肋骨を引き上げます(腰が反らないように注意)おへそから5cm下の丹田を意識するとよいでしょう。次に肩に指を当て、ゆっくりかつ大きく肘で円を描きましょう。この時肘の先の動きが重要です。2回目は1回目より大きく回すようにしましょう。肩こり改善にも役立ちます。



#### CHECK POINT

- 手の平が上を向いているか
- 肘が体から離れていないか
- 腰が反っていないか(おへそから5cm下の丹田を意識)
- 親指(指)が肩(の付け根)から離れて回していないか

# 5分以内で転倒・腰痛をしっかりと予防

「いきいき健康体操」

### 4 手首のストレッチ



常に曲げていることが多い肘と手首、そして指をしっかりと伸ばします。バランスを崩して転倒に手を着いた場合などに、手首や肘を痛めないように柔軟性を確保しておきましょう。指が曲がらないようにして行いましょう(また肘を突き出すようにすると更にストレッチできます)。肩が上がらないように気を付けましょう。肘の痛みの予防にも役立ちます。



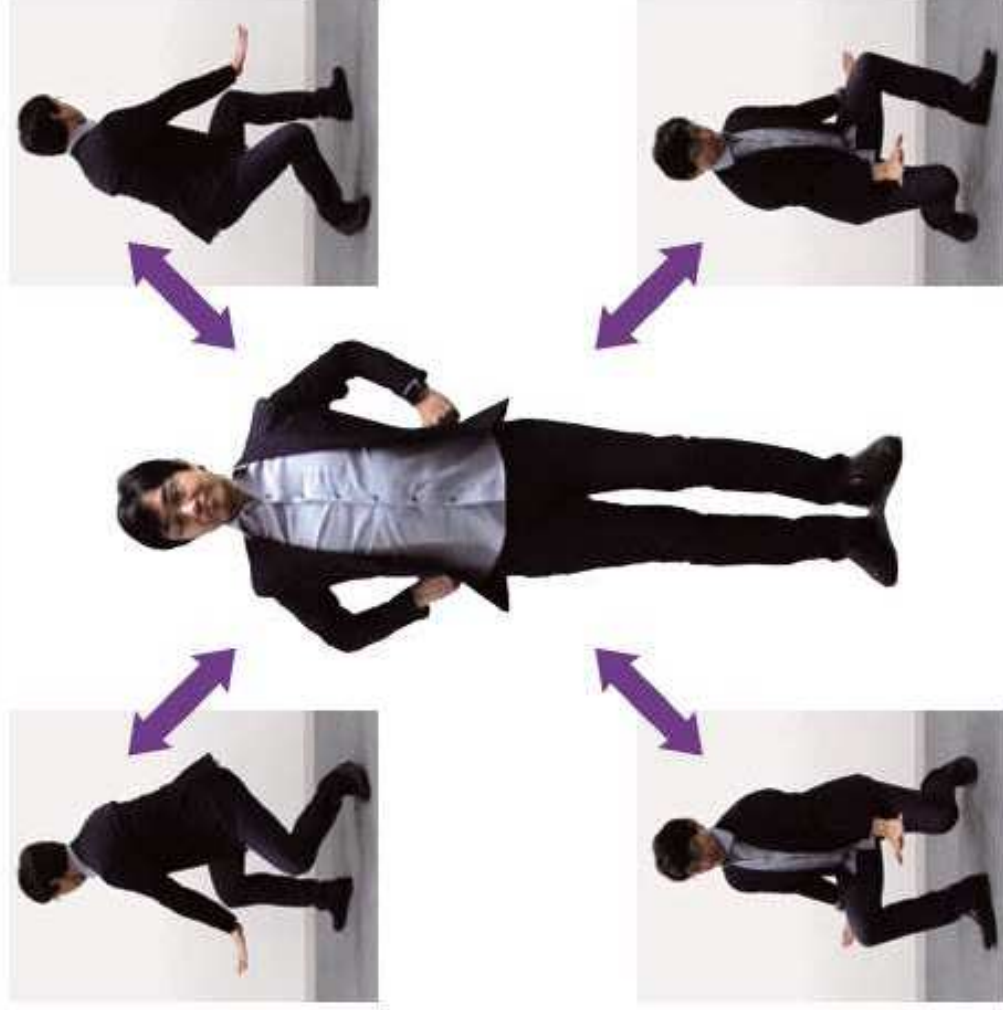
#### CHECK POINT

- 肩が上がっていないか
- しっかりと肘が伸びているか

# 5分以内で転倒・腰痛をしっかりと予防

## 「いきいき健康体操」

### 5 転倒予測ステップ



左右斜め前方、左右斜め後方の4方向に、足の踏み出しと同時に両手をバツと開き地面に着くように素早く突き出します。ケガの程度を少しでも軽減するため、脚端に足や手が出せるように学習しておきましょう。移動中は何かを持つことが多いので、元に戻った時の手は握りこぶしの状態で腰にあてて、バツと広げながら出すとよいでしょう。

狭い所や筋力に合わせて足幅は調整しましょう(狭くても良い)。手が体から離れすぎると腰に負担がかかるので注意しましょう。

# 5分以内で転倒・腰痛をしっかりと予防

## 「いきいき健康体操」

### 6 美ポジション



腰に手を当てて片足立ちをする。  
この時、足首を反らす。



手を上にあげる



手を後ろ組み、肩甲骨を寄せる。  
左右のくるぶしを離さないように、  
つま先立ちする。(お尻でペンを  
挟むように)



片足立ちは、バランス感覚の向上にとっても役立ちます。足を上げた時に、骨盤が後に傾いて立っている方の足の膝が曲がらないよう注意しましょう。片足立ちが5秒できない人は、転倒するリスクが高いことがわかっています。

カーフレイズ(踵上げ)を、後ろで手を組み肩甲骨をしっかりと寄せ”ハリ胸”状態で行うこの一連の動作は、ふくらはぎの筋力強化とバランス能力を高める一石二鳥のエクササイズです。

安定した片足立ちとカーフレイズの習得は、転倒予防に大変役立ちますので、しっかりと習得しましょう。



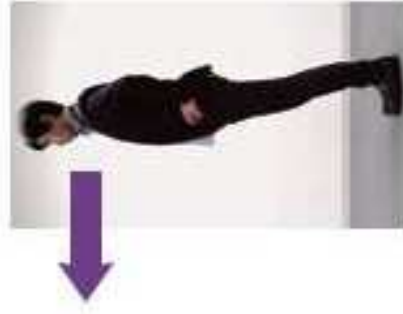
#### CHECK POINT

- つま先立ちの時に踵足の踵が外に倒れていないか
- 片足立ちの時に、上げた足のつま先を反らせているか
- 肩甲骨を寄せ、胸が張られているか

# 5分以内で転倒・腰痛をしっかり予防

## 「いきいき健康体操」

### 7 踏ん張りランジ



両手を腰にあて体を真っ直ぐにしたまま前方荷重(足首足趾で踏ん張る)



前方へ自然に1歩踏み出す



踵を付けたまま膝を軽く曲げヒラメ筋のストレッチ

前方荷重は足関節、足趾の筋力アップと前方荷重の促進を目的に行います。足を一歩前に出し、後ろ足の踵を上げないように腰を落とすことで、ヒラメ筋という筋肉の柔軟性を高めます。このストレッチは、アキレス腱断裂の予防に役立ちます。



#### CHECK POINT

- 前方荷重の時、踵が浮かずに体が真っ直ぐになっているか(腰が曲がっていないか)
- 沈んでいるとき、踵が上がっていないか  つま先の向きは真っ直ぐか

# 5分以内で転倒・腰痛をしっかり予防

## 「いきいき健康体操」



基礎体力作りと腰痛予防の鉄板エクササイズです。前足の太ももの筋肉の強化と後ろ足の股関節全面の筋肉（腸腰筋など）をほどよく伸ばすのに役立ちます。

腰が反らないよう体幹を真っ直ぐ保ちましょう。



### CHECK POINT

- 前足の膝がつま先より出ていないか
- つま先の向きは真っ直ぐか
- 一歩で元に戻れているか
- つま先で蹴らないで（つま先を挙げて）戻れているか

# 5分以内で転倒・腰痛をしっかり予防

## 「いきいき健康体操」

### 8 屈伸とハリ胸ハムストレッチ



足首の硬さは転倒につながりやすい原因のひとつです。

手指を股関節の付け根にそえて挟むようにして膝と足首を屈伸し、足首の動きをよくします。踵が浮かないようにして、下腿ができるだけ前方に倒れるように膝を曲げることを意識しましょう。



膝を伸ばし、肩甲骨を脊柱へ引き付けるようにしてしっかりと胸を張ってお尻を突き出すように上体を倒し(ハリ胸ブリけつ)、太ももの後ろ側(ハムストリングス)を気持ちよい程度に伸ばします。太ももの後ろが硬いと腰に負担がかかります。悪痛予防に大変役立つメニューです。



#### CHECK POINT

- ハリ胸になっているか 指を股関節ではさめているか
- 下腿前傾：両足の踵とつま先と膝をつけたまま踵を上げずに膝を曲げているか
- ハムスト：膝を伸ばしたまま、ハリ胸で行っているか(特に上体を倒すとき)

# 5分以内で転倒・腰痛をしっかりと予防

## 「いきいき健康体操」

### 9 骨太臍落とし



曲に合わせてつま先立ちから踵をしっかりと落とします。踵を刺激することで、骨形成を促し将来の大腸骨頸部骨折の予防に役立ちます。踵がしっかりと落とせるようになったら、同時に手拍子を打ちましょう。2週課題をしながら楽しい気分になり、脳内活動も活性化しましょう。



**CHECK POINT**

リズムにあっているか



# 5分以内で転倒・腰痛をしっかりと予防

## 「いきいき健康体操」

### 10 これだけ体操\*



足を肩幅より広めに、つま先を真っ直ぐ前に向けて開きます。

指先を下にして手のひらをベルトの位置より少し下に当てます(この時小指側がそろとうより良いでしょう)

膝は伸ばしたまま、腰を反らすというよりは前に押し込みます。この時、顎を上げないように、両肘を内側に寄せると同時に、腰の下の部分を手でしっかりと前へ押し込みます。最後は息を吐きながらつま先重心で踵が浮くか浮かない程度で粘りましょう。「これだけ体操\*」は、これだけで、腰痛予防に有効なことが証明されている体操ですので、正しいフォームをきちんと覚えてください。

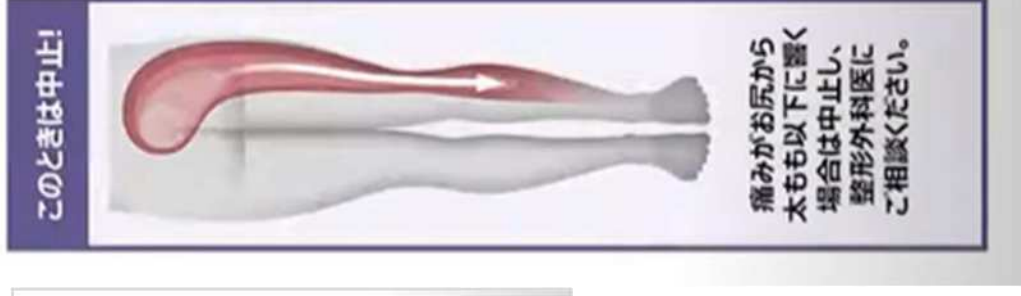


#### CHECK POINT

- 顎が上がっていないか
- 膝が曲がっていないか
- 肘を寄せられているか
- しっかり骨盤を押せているか
- つま先重心になっているか

# 3秒ですでに！腰痛予防ストレッチ

息を吐きながら3秒 骨盤をしっかりと押し出す！



# 5分以内で転倒・腰痛をしっかりと予防

## 「いきいき健康体操」

### 11 体側ストレッチ

足を肩幅より広めに、真っ直ぐ開きます。息を吐きながら腕を速くに伸ばすようにして体を倒します。その時、骨盤は逆側へ引く張るようにしましょう。

広背筋は骨盤および背中から腕にまで至る最も大きな面積を占めますが、仕事や作業で腕を上げるとは少ないため縮こまりやすい筋肉です。広背筋が使われないと、肩こり・腰痛のみならず、体幹を支える機能が低下してしまいますので、しっかりと痛み持ちよい程度まで伸ばしましょう。



#### CHECK POINT

- 身体がねじれていないか
- 腕を速くへ引く張られているか



# 5分以内に転倒・腰痛をしっかり予防

## 「いきいき健康体操」

### 12 じっくりスロースクワット



スクワットは足腰を鍛える運動の代表格であり、「キングオブエクササイズ」とも称され、人生100年時代を乗り切るために毎日行いたい基本体操といっても過言ではないでしょう。

ここで採用した両手を前へ出す方法は、バランスがとりやすく、腕も含めた多くの筋を刺激します。しゃがむ深さは太ももが床と平行、もしくはやや高いくらいが目安ですが、ご自分の体力に合わせて行ってください。つま先のラインから膝頭（膝蓋骨）が前に出ないよう、そして、膝頭と足趾が同じ方向へ向かうよう注意しましょう。そうしないと、膝に負担がかかり、膝を痛めてしまいます。

立ち上がる際は、膝を完全に伸ばしきらずに少しだけ曲げた状態までにしましょう。効果を高めるためにはできるだけゆっくり、胸を張り、呼吸を止めず真っ直ぐ前を向いて丁寧に行うことが重要です。

スローに筋収縮することで筋肉繊維のタンパク合成がより刺激されます。



#### CHECK POINT

- ✓ つま先と膝が同じ方向を向いているか
- ✓ 膝がつま先より前に出していないか
- ✓ 戻る時に膝を伸ばしきっていないか

# 5分以内で転倒・腰痛をしっかりと予防

## 「いきいき健康体操」

### 13 胸を開いて深呼吸



胸を後ろに引くことで胸郭がより開き深呼吸がしやすくなります。

手と足をもとに戻しながら息を吐きましょう。

最初は、手は下向きで左右1回ずつ、次に翼を広げるように胸郭とともに腕を大きく広げましょう。



#### CHECK POINT

- 体重が前足に乗っているか
- 胸郭が開いているか

# 5分以内に転倒・腰痛をしっかり予防

## 「いきいき健康体操」

### 14 1234足元ヨシ!



指さし呼称とは、駅員がやっている「○○ヨシ」と言って、指をさす動作のことを言います。集中力を高め、「うっかり、ぼんやり」など人のエラーによる事故を防ぐのに有効な方法です。この後の作業を想定して、作業前KY(危険予測)の意味で足もとを確認して「足もとヨシ!」と指さし呼称しましょう。

指さし呼称の前は、元気よく笑顔で太ももをしっかりと挙げて足踏みをしてください。



#### CHECK POINT

- 指を耳の横まで上げているか
- メリハリがついているか

## ●知っておきたい新常識

腰痛がある時は「とりあえず安静」と思っていますか？



伝統的にはそうですが、**明らか**な原因疾患しゅつかんのない一般的な腰痛（言いかえれば**心配のない腰痛**）に対しては、**今や予防としても治療としても世界的に「安静」は勧められていません！**



\*明らか原因疾患のある腰痛（特異的な腰痛）としては、神経痛を伴う椎間板ヘルニア、腰痛の腫瘍や感染、骨折などが挙げられます。ただ、その割合は少なく（病院にかかるとのうちでもわずか15%くらい）、腰痛のほとんどが原因疾患のないもので、非特異的な腰痛と診断されます。非特異的な腰痛の多くは、腰痛のある人の総数に占める割合は高くなります。

●「ぎっくり腰」でさえも、安静を保ち過ぎると再発しやすくなるなどかえってその後の経過がよくないことがわかっており、お仕事を含む普段の活動をできる範囲で維持することが世界標準の考え方です。

\*安静では腰椎の位置のズレが改善しないと思われています。

レントゲンやMRIの所見をみて、「変形している」「椎間板がつまっている（傷んでいる）」「ズレがある」「ヘルニアがある」「分離症がある」などと言われると、これらが腰痛の原因と思ってしまうませんか？



**画像所見のほとんどは腰痛の原因を説明できません。**

また、今後腰痛で困り続けるかどうかの判断材料にもならないことが多いのです。よって、今後病院にかかったとき腰の画像所見をネガティブイメージで指摘されても、**悲観する必要はありません！**



●ヘルニア像も含めこのような所見は、腰痛があるか否かは少なくともどれか一つは多くの人の人にみられます。逆に腰痛持ちでも画像に全く異常所見がない人もいます。

●椎間板に負担がかかっている所見（椎間板変性）は、20代からみられることも珍しくありません。

## 本日のまとめ

- ・エイジフレンドリー実習を通じて「体験」して、すぐに実務に活きるようにする。
- ★リスクアセスメント
- ★転倒等リスク評価チェック表
- ・ 3秒の「これだけ体操」で職場の腰痛予防を図る。
- ★腰痛借金を返済できる、腰を押しす体操





ひと、くらし、みらいのために

厚生労働省

Ministry of Health, Labour and Welfare

配布資料

令和5年12月7日  
衛生管理者交流会

ご清聴ありがとうございました！  
ご安全に！

敦賀労働基準監督署