

従業員の皆さんへ

日々のお仕事ご苦労様です。

今年の夏は、記録的な猛暑で観測史上初！、猛暑日の記録更新！というワードが連日のようにメディアを賑わしていました。日本だけでなく世界中で猛暑のニュースが報じられました。皆さん体調は大丈夫ですか？暦の上では、もう秋で9月17日の「中秋の名月」は、全国的に良い天気、きれいな満月が見れ少し季節を感じる事が出来ました。毎年10月は、全国労働衛生週間(10月1日～7日)です。今年で75回目を迎える**今年のスローガンは、「推してます みんな笑顔の 健康職場」**です。誰もが安心して健康に働ける職場づくりへのご協力をお願いします！今月の衛生委員会通信のテーマは「転びにくい、腰痛になりにくい体づくり」について取り上げたいと思います。

《働く高齢者が増加しています》

働く高齢者が増えています。2023年の65歳以上の就業者数は20年連続で増加し、914万人となりました。日本の人口に占める高齢者の就業率は25.2%で、65歳～69歳に限れば52%と2人に1人が働いています。労働者不足もあり定年を延長する企業が増加し、高齢者が働く環境が整ってきました。年齢別の就業率も60～64歳は74%、70～74歳は34%、後期高齢者の75歳以上は11.4%となり、65歳以上の就業者のうち役員を除く雇用者は、非正規が76.8%、産業別では、「卸小売業」が132万人、「医療、福祉」が107万人「サービス業」が104万人となっています。

体づくりの必要性

働く高齢者が増加していることから**労働災害(4日以上の休業)のうち60歳以上の割合は29.3%(2023年度)労働災害率も30代と比べると60代男性は2倍、女性は4倍**となり年齢が上がるほど休業の期間も増えてます。男性で多い転落災害は、60代は20代男性の3.6倍、女性で多い転倒災害は、20代の15.1倍にもなります。



人によって筋肉・関節の柔軟性、骨の強さなどに違いがあるため、けがに至らない人、大きなけがになる人がいます。また年齢が高いほど休業期間が長くなる傾向があります。

行動災害を防止するには

産業構造の変化、高齢化が進む現在、個人的要因(とりわけ、高齢労働者)にも配慮した総合的なアプローチが必要。事業者だけでなく、労働者の意識改革も必要。

⇒ 労使一体で職場に潜む災害のリスクを除去するとともに、労働者ひとり一人が事業場における取組や地域における取組も活用しながら心身の健康の維持・向上に努めていくことも重要。

転びにくい、腰痛になりにくい体づくり

加齢、運動不足、疾病などに伴う筋力、バランス力、視力、敏捷性、認知機能などの心身機能の低下



行動災害発生のリスクが高まる



事業場における取組や地域における取組も活用しながら、心身の健康・維持向上に努めていきましょう。

ストレッチや運動は無理のない範囲で行いましょう

事業場で取り組みを行う際は、個々の労働者の健康状態、体の状態を考慮して、無理のない範囲で実施するようにしてください。とりわけ急性期の腰痛などで痛みなどがある場合や回復期で痛みが残る場合などは、医師と相談するようにしてください。

無理をせず、継続的に続けていきましょう

バランスが取れた食事、睡眠なども大切です。

体づくりに向けた取り組み

①身体的能力のチェック

・行動災害のリスクを上げる個人的要因について、**加齢、運動不足等による身体的能力の低下**が考えられます。また、**自分で思っている能力と実際の能力には齟齬**があると、余計に行動災害のリスクが高まります。筋力、敏捷性、静的バランスなど、**現在の身体の状態を確認**してみましょう。厚生労働省の「職場の安全サイト」の中の「STOP！転倒災害プロジェクト」において、筋力、敏捷性、静的バランスなど、現在の身体の状態を簡単なチェックで確認できる方法が掲載されています。

右のQRコードか、

次のURLから <https://anzeninfo.mhlw.go.jp/information/tentou150114.html>

入ってチェックしてみてください。

②体操・ストレッチによる体づくり

・身体的能力の低下によるリスクを減らすため、**日頃の体操やストレッチ**を取り入れ、**転びにくい体づくり、腰痛になりにくい体づくり**を目指しましょう。
・ただし、個々の健康状態、体の状態を考慮して、**無理のない範囲で実施**するようにしましょう。急性期の腰痛などで痛みなどがある場合や回復期で痛みが残る場合などは、**医師と相談**するようにしてください。

転倒・腰痛予防！「いきいき健康体操」

この体操は、令和元年度厚生労働科学研究補助金労働安全衛生総合研究事業「エビデンスに基づいた転倒予防体操の開発およびその検証」の一環として制作されたものです。

右のQRコードか、

次の【動画】URL <https://www.youtube.com/watch?v=9jCi6oXS8IY>

または【解説】URL <https://www.mhlw.go.jp/content/kaisetu.pdf>

から確認してみてください。

③一人ひとりの理解

・転倒や腰痛などは日常生活でもなりうるもので、命にかかわるようなものも少ないことから、**管理者や労働者が転倒や腰痛に関する知識・意識が薄く、教育が十分でない**こともあります。一人ひとりが、**転倒や腰痛について理解し、対策の重要性を感じ、体づくりに取り組み**ましょう。厚生労働省のHPで公開されている映像教材、教育資料などをご紹介します。

※災害が多い業種向けですが、他の業種の方も参考してみてください。10分程度の内

厚生労働省動画教材 (YouTube)
飲食店、小売業向け転倒・腰痛防止用視聴覚教材
<https://www.youtube.com/watch?v=f5RuEeAmzDg>

厚生労働省動画教材 (YouTube)
社会福祉施設向け転倒・腰痛防止用視聴覚教材
<https://www.youtube.com/watch?v=FHjo7o5KLuo>



労働者の転倒災害(業務中の転倒による重傷)を防止しましょう!

50歳以上を中心に、転倒による骨折等の労働災害が増加し続けています。労働者の転倒災害防止のための措置について原因として多い「つまづき」「滑り」について見てみましょう!

「つまづき」等による転倒災害の原因と対策

(なし) 何も無いところでつまずいて転倒、足がもつれて転倒 (27%)
 >転倒や怪我をしにくい身体づくりのための運動プログラム等の導入 (★)



職場3分
エクササイズ
中央労働災害
防止協会
転倒予防セミナー

作業場・通路に放置された物につまずいて転倒 (16%)
 >バックヤード等も含めた整理、整頓(物を置く場所の指定)の徹底



通路等の凹凸につまずいて転倒 (10%)
 >敷地内(特に従業員用通路)の凹凸、陥没穴等(ごくわずかなものでも危険)を確認し、解消

作業場や通路以外の障害物(車止め等)につまずいて転倒 (8%)
 >適切な通路の設定
 >敷地内駐車場の車止めの「見える化」



作業場や通路の設備、什器、家具に足を引っかけて転倒 (8%)
 >設備、什器等の角の「見える化」



作業場や通路のコードなどにつまずいて転倒 (7%)
 ※引き回した労働者が自らつまずくケースも多い
 >転倒原因とならないよう、電気コード等の引き回しのルールを設定し、労働者に遵守を徹底させる

「滑り」による転倒災害の原因と対策

凍結した通路等で滑って転倒 (25%)
 >従業員用通路の除雪・融雪。凍結しやすい箇所には融雪マット等を設置する (★)



作業場や通路にこぼれていた水、洗剤、油等により滑って転倒 (19%)
 >水、洗剤、油等がこぼれていることのない状態を維持する。
 (清掃中エリアの立入禁止、清掃後乾いた状態を確認してからの開放の徹底)



水場(食品加工場等)で滑って転倒 (16%)
 >滑りにくい履き物の使用(労働安全衛生規則第558条)
 >防滑床材・防滑グレーチング等の導入、摩耗している場合は再施工 (★)
 >隣接エリアまで濡れないよう処置



雨で濡れた通路等で滑って転倒 (15%)
 >雨天時に滑りやすい敷地内の場所を確認し、防滑処置等の対策を行う



エイジフレンドリー補助金
中小規模事業者
安全衛生サポート事業

(★)については、高年齢労働者の転倒災害防止のため、中小企業事業者は「エイジフレンドリー補助金」(補助率1/2、上限100万円)を利用できます

「滑り」による転倒災害の原因と対策

- 一般に加齢とともに身体機能が低下し、転倒しやすくなります。
- 特に女性は加齢とともに骨折のリスクも著しく増大します。「骨粗鬆症健診」を受診しましょう!
- 現役の方でも、たった一度の転倒で寝たきりになることも。適度な運動ストレッチで転倒防止を心がけましょう!

腰痛を予防する腰に負担のかからない姿勢、立ち方、座り方

腰痛の原因にはさまざまなものが考えられますが、日頃の姿勢や生活習慣が招く、筋疲労やからだのゆがみも大きく関与しています。長時間同じ姿勢を続けていると、腰の筋肉が緊張した状態が続いて筋疲労を起こし、痛みを生じる場合があります。また、気がつけばいつも猫背になっている、座るときに足を組む、いつも片足に重心をかけて立っているといったクセにより生じるからだのゆがみも、痛みを生じさせる原因の一つです。働く世代にとっては、労働環境と腰痛の関係も深く、いわゆる「腰痛持ち」が多い職種も存在しています。

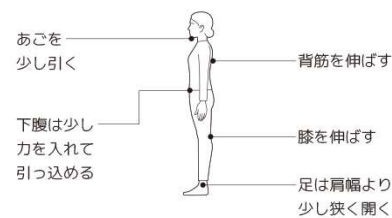
長時間同じ姿勢を取り続けるリスク

私たちのからだは、常に重力の影響を受けています。重力に逆らってからだを支える筋肉の力があってこそ、さまざまな姿勢を保つことができるのです。椅子に座る、立ち上がる、荷物を持ち上げるといった普段なげなく行っているさまざまな動作は、筋肉の支えなしには維持できません。ところが、同じ姿勢を続けていると、筋肉が緊張したままになるため、疲れや血行不良による腰痛が出やすくなります。ストレッチをするなどして、からだをほぐしましょう。

腰に負担のかかる座り方や立ち方

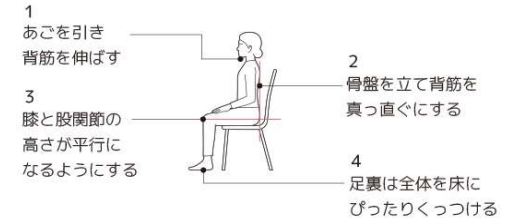
- 椅子に座ったときに、つい足を組んでしまう
- 片足に重心をかけて立つ
- 寝転んでテレビを見る
- 床に座ると、いつも決まった方向に横座りをする
- 前のめりの姿勢でスマホを操作する

腰痛を予防する立ち方



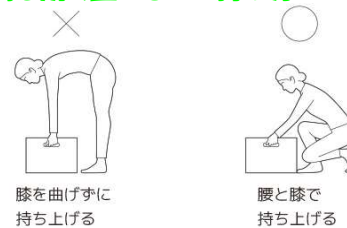
前かがみや反らしすぎ姿勢は、背中や腰に負担をかけるのでNGです

腰痛を防ぐ重いものの持ち方



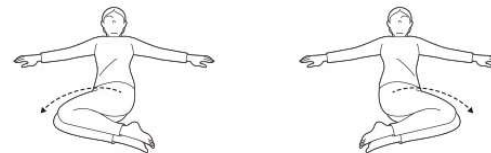
デスクワークの方は、自分に合った椅子を選び正しい姿勢を保ちましょう

腰痛を防ぐ重いものの持ち方



荷物を両手で持つときは、左右の重さが均等になるようにします。バックなどを片手で持つ場合は、ときどき左右を持ち替えましょう。重たいものを持ち上げる場合は、必ず腰を下ろして膝をつき、荷物にからだを近づけてから全身の力を使って、ゆっくり真上に持ち上げるようにしましょう。

腰痛予防のためのエクササイズ



1. 仰向けに寝て、腰と膝を90°くらいに曲げる
2. 両手を真横に広げる
3. 息を吐きながら両方の膝をゆっくり右に倒す
4. 息を吸いながら両足を元に戻す
5. 息を吐きながら両方の膝をゆっくり左に倒す
6. 左右2回ずつ行う

「転倒」「腰痛」予防について体づくりから考えてみました。特に「転倒」では、今までは躓かなかつたような場所で、転ぶことが増えてませんか? 知らず知らずのうちに体の筋肉が衰えてるかも? 「腰痛」もちょっとした気の緩みからの不安全な姿勢、生活習慣からの姿勢が原因になります。今回の内容(QRコードからの情報)を参考に「転びにくい、腰痛になりにくい体づくり」を心がけましょう! また、職場によっては、予防のための「滑り難い靴」「腰痛予防ベルト」の着用をお願いします。