

健康経営通信 第11号

職場における腰痛予防

～体操の前に"環境改善"～

一日の終わりに、腰の重さやだるさを感じたことはありませんか。
それは「体力不足」ではなく、実は「職場の環境」が原因かもしれません。
「腰痛予防」と聞くと、多くの人が体操やストレッチを思い浮かべます。
もちろん、運動は筋肉や柔軟性を保ち、腰の回復力を高めるうえで大切です。
ですが国際的な研究では、運動だけでは腰痛を根本から防ぐのは難しいことが示されています。

本当に取り組むべきは人間工学的アプローチ

つまり"人が環境に合わせる"のではなく、"環境を人に合わせる"工夫です。

① なぜ人間工学が必要か

厚生労働省の調査でも、腰痛は日本人の自覚症状の常連上位。腰痛や肩こりは仕事のパフォーマンスを下げ、私生活の自由を奪い、さらにはメンタル不調のリスクを高めます。そして腰痛の原因として明らかになっているのは「個人の体力」よりも「環境や作業姿勢」の影響が大きい、ということ。
だからこそ、腰痛予防は体操や筋トレといった個人の努力だけでなく、職場環境の改善を土台として考える必要があるのです。

② 腰痛を招く"環境リスク"とその対策

環境リスク	改善策
長時間の同一姿勢	こまめな休憩と運動
前かがみやひねり動作の繰り返し	姿勢や身体の使い方の工夫
重量物の持ち上げ・運搬	リフトや台車、腰部サポートの活用
机やモニターの高さが合わない作業環境	作業環境の調整
長時間運転による振動	シートの調整、こまめな休憩

これらは筋力や体力だけでは解決できません。
職場全体で環境調整に取り組むことが、腰痛予防の大前提です。

③ 「数値の目安」より「科学的評価」を

厚労省は重量物作業の目安として「男性:体重の40%以下」「女性:体重の24%以下」を示しています。ただし国際的な研究では、この数値だけに頼っても腰痛予防効果は十分でないことが分かっています。人の体は単純なパーセンテージで測れるものではないからです。

本当に重要なのは——

- どの高さから持ち上げるのか
 - 1日に何回繰り返すのか
 - 荷物の形状や持ちやすさ
 - 実際の重量が何kgか
- といった具体的な作業条件の分析です。

評価を行えば、「作業台の高さを〇〇cm下げる」「どの作業に台車を導入すべきか」「休憩タイミングを〇回増やす」といった根拠ある改善策を選び取ることができます。つまり、適切な評価を行うことで手当たり次第に腰痛予防策に取り組む必要はなくなります。そして導入した対策の効果検証も可能となり、次の対策も可能となります。

④ まとめ

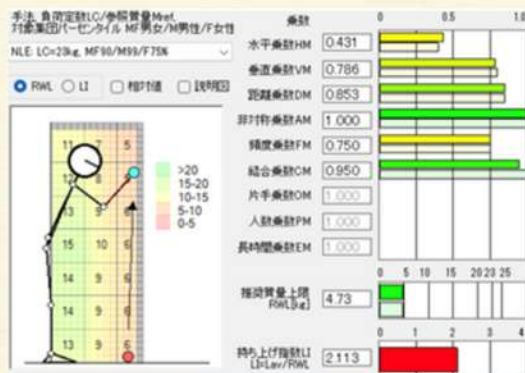
腰痛予防には、体操や筋トレだけではなく、環境改善と姿勢の工夫が欠かせません。体操は"身体を守るための力"をつけ、環境改善は"負担を減らす仕組み"を整えます。両輪がそろって初めて、本当の予防につながるのです。だからこそ——まずは現場を正しく評価し、負担ポイントを"見える化"すること。そのうえで改善を進めれば、腰痛リスクを下げるだけでなく、仕事の効率や安全性も高まります。腰痛予防は、社員一人ひとりの努力に頼るものではなく、職場全体で取り組むべきテーマです。今日からできる小さな改善を積み重ね、腰にやさしい働き方を一緒に作っていきましょう。

ご案内

私は理学療法士としての知見を活かし、企業向けに以下の取り組みを行っています。

- 職場環境の人間工学的評価（下に実際の評価サンプルあり）
- 腰痛・肩こり予防プログラムの導入支援
- 職員向け 健康セミナー・体操指導

「どこから始めればよいか分からない」「まずは現場を簡単にチェックしたい」そんな企業様には、簡易アンケートや職場改善チェックシートの配布も行っています。腰にやさしい職場づくりは、会社の未来への投資です。ぜひ一度、「科学の目」で現場を見直してみませんか。私がお手伝いします。



監修 小野聖也

2014年に理学療法士免許を取得

以降整形外科クリニックや病院に勤務

医療機関に勤務する傍ら福祉会館での集団体操講師や訪問マッサージ事業の立ち上げに携わる。

現在は「科学的根拠に基づいた知識」を基に地域介護予防活動や企業でのセミナーを中心に活動している。