

～その痛み、悪化する前に～

職場で簡単！腰痛ケア

「腰痛」は、労災全体の約60%を占め、最も発生件数が多いと報告されています※。近年は運送業や製造業に限らず、オフィスワークでの発生件数が増えていることから、オフィスでできる腰痛ケアについてご紹介します。

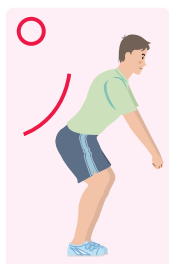
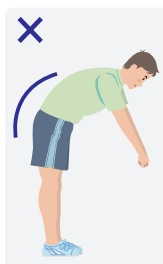
※出典：厚生労働省 平成30年の労働災害発生状況



仕事中の姿勢に注意！

重い物を持って運んだり、前かがみになったり、長時間座りっぱなししていると腰への負担が大きくなります。体への負担が少ない姿勢を意識して仕事に臨みましょう！

1 物を持つ、移動、前かがみの姿勢



少しだけ胸を張り、重量挙げの選手がバーベルを持ち上げるようなイメージで下半身に力を入れましょう

2 座っているときの姿勢



座位時は猫背に注意。腰をしっかり反らせた後、少し戻したくらいの状態をキープ。長時間の場合は、クッションや丸めたタオルを挟むと良いでしょう

出典：労災疾病等医学研究普及サイト「新・職場の腰痛対策マニュアル」

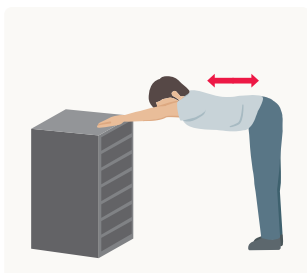
簡単！その場で腰痛ストレッチ

腰痛の原因の一つが“血流の悪化”。長時間同じ姿勢でいると血流が悪くなりやすいため、定期的に立ち上がったたり、歩いたり、ストレッチをすることで解消していきましょう。職場では時間を決めるなどしてみんなで取り組めると良いですね！

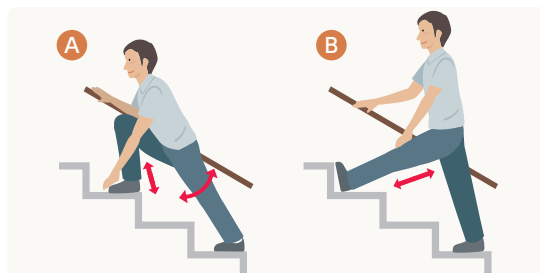
1 前ふともものストレッチ



2 上半身のストレッチ



3 階段を利用した下半身のストレッチ



方法 ①身近にある回転しない椅子や机、階段を使い、20～30秒間姿勢を維持する
②それぞれ左右1～3回伸ばす

ポイント ●息を止めずにゆっくりと吐きながら伸ばす
●反動、はずみをつけない
●張りを感じるが痛みのない程度まで伸ばす

出典：厚生労働省「職場における腰痛予防対策指針及び解説」より一部抜粋

「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修：株式会社グリーンハウス栄養健康事業部管理栄養士グループ
社員食堂・学校・病院などのさまざまなシーンで、食を通して健康づくりを応援。



アクサ生命保険株式会社

〒108-8020 東京都港区白金1-17-3
TEL 03-6737-7777 (代表)

www.axa.co.jp/

お問合せ先・担当者