



職場体操：予防とセツトが重要！

1. 「アクティブ体操®」 part I

⇒私傷病休業原因ワースト1
筋骨格系疾患の予防として開発

2. 「アクティブ体操®」 part II

⇒中高年齢者に多発していた
転倒災害予防として開発

「アクティブ体操®」 part1開発方法

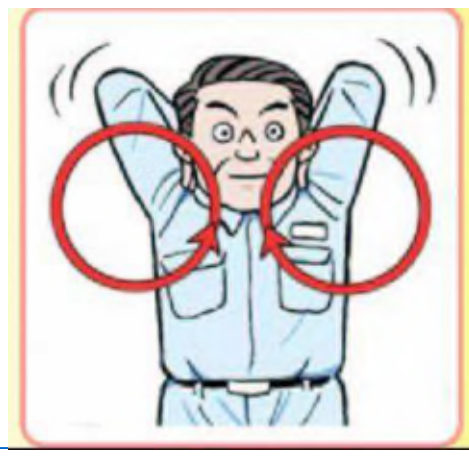
◆作業ごとに分類し、身体負荷の軽減などを目的とした運動種目を配置

作業種類		内容	身体的負担	予想される健康問題と対策
座 拘 束 性 の 強 い 作 業	① 機械操作やモニター監視作業	高がや昇降ラインなどの作業のため多くのモニターの管理・操作	・モニターの位置が左右高低に複数あり、頭部の伸展・回旋と体幹の側屈・回旋が頻発にある。 ・立ち座りも多い。	「頸肩腕症候群や腰痛など」 ・不良姿勢改善(円背)のための運動と頸部の柔軟性獲得 ・骨盤の柔軟性の改善
	② キズ検査やキズ研磨作業	板の形状、キズの検査と問題があれば手入れ	・見下ろしと見上げ作業で腰・膝・頸部への負担が大きい。 ・頸部にはヘルメットの重量も加わる。	「頸肩腕症候群や膝・腰痛など」 ・頸部の柔軟性獲得 ・体幹の捻りや姿勢の維持による腰、膝周辺筋群の柔軟性獲得
	③ クレーン等運転作業	小型～500トンの商品用型クレーンの操作 長時間同じ姿勢	・運転室が狭く、クレーンが高い位置にあるため、見下ろし姿勢で狭小空間、長時間拘束され、腰部や各関節の動きが制限されやすい。	「腰痛や関節の可動域制限など」 ・不良姿勢改善(円背)のための運動と頸部の柔軟性獲得 ・首傾姿勢の継続による肩関節や股関節伸屈制限の改善
	③ 特殊車両運転作業	製品運搬の特殊低車高車両(キャリアパレット車)や超大型特殊ダンプの運転	・狭い運転室に加え、低車高で操作性が低く、振動による頸部への負担が大きい。 ・運転室の位置が高い車両は、乗降時の危険性が高い。	「腰痛や関節の可動域制限など」 ・不良姿勢改善(円背)のための運動と頸部の柔軟性獲得 ・肩甲骨の可動域改善 ・骨盤の柔軟性と重心移動の改善
	④ VDT作業	デスクワーク、長時間同じ姿勢	・円背、頭位前方姿勢、腰性後屈、骨盤後傾に伴う腰部や頸部の負担が大きい。	「頸肩腕症候群や膝・腰痛など」 ・不良姿勢改善(円背)のための運動と頸部の柔軟性獲得 ・肩甲骨の可動域改善 ・骨盤の柔軟性と重心移動の改善

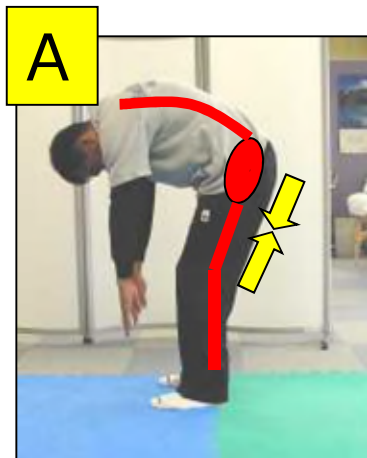
◆当センターでの運動指導で効果のあったプログラムを参考

不良姿勢に伴う肩こり・腰痛等の問題

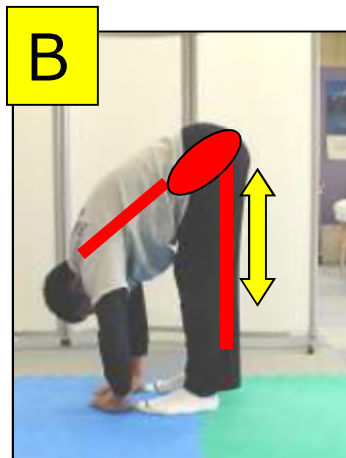
肩甲骨、肋骨、鎖骨の動きを良くするため胸郭が良く働く深呼吸と
外側で固定されやすい肩甲骨の位置を矯正する運動



中腰作業は柔軟性の問題



骨盤が倒れないので
腰背が非常に丸くなる



骨盤が十分に倒れ、
腰椎のストレスが低減



新入社員教育

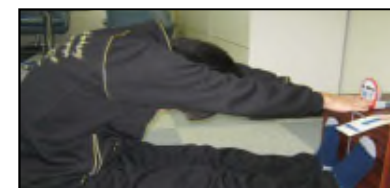
AとBの作業者が2時間この仕事をします。
腰痛発生リスクの高い作業者はどちらでしょうか？

7日間当センターで運動支援：柔軟性の改善とともに自己管理能力を高める

有る意味
腰痛が
当たり前



-18cm



+3.9cm (21.9cm改善)

腰痛や膝痛改善のストレッチ



臀部やハムストリングス
(背中と膝を伸ばして)



腸腰筋や大腿四頭筋
(腹筋を緊張させて)



腰方形筋や中臀筋



抗重力筋の強化



図解「アクティブ体操」

レッツ・スタート

1 深呼吸 (5~7回)



- 両手を胸の後ろで組みます
- 息を吸いながら肘を大きく開き胸を広げます

2 肩回し運動 (10回前後)

- 肘の先が大きな円を描くように肩を前から後ろ、後ろから前に回します



3 首のストレッチ (2~3回ずつ)

- 頭を左に傾し首を伸ばします (首のストレッチはゆっくり慎重に行ないます)



4 肩の運動 (20回前後)

- 両手を頭の上に伸ばし手の甲を合わせてください
- 肘を曲げながら手のひらを自分の方に向け、方の高さまで回します
- この動作を繰り返してください



5 体側のストレッチ (1~2回ずつ)

- 腰に手を当て上半身を左側へ倒します
- 頭の後ろで手を組むとさらに効果は高まります



6 スクワット (20~30回前後)

- 椅子に腰掛けるようにお尻を降ろします
- つま先のラインから膝がでないようにしゃがみます
- しゃがむ深さは膝を浮かさず膝の角度90度 (強い人は大腿筋が床と平行)



9 つま先立ち (両足20回前後、強い方は片脚10回程度ずつ)

- つま先立ちを繰り返します



7 太もも前側のストレッチ (1回ずつ)

- 膝を曲げ、足の甲を手で持って太ももの前の筋肉を伸ばします



8 太もも裏側のストレッチ (1回ずつ)

- 両足を大きく開き、左前方へ身体を倒します
- 両手を足首のところに置いてつま先を踏むと効果は高まります
- 女性の方は椅子に座って両足同時に行うか、片方の膝を結めて交互に実施して下さい



10 ふくらはぎのストレッチ (1回ずつ)

- 足を前後に開き、後方の足の膝を伸ばしてふくらはぎをストレッチして下さい
- 椅子を利用される方は椅子の固定に注意して下さい



お疲れ様でした! 毎日続けましょう!!



職場体操：予防とセツトが重要！

1. 「アクティブ体操®」 part I

⇒私傷病休業原因ワースト1
筋骨格系疾患の予防として開発

2. 「アクティブ体操®」 part II

⇒中高年齢者に多発していた
転倒災害予防として開発



転倒しやすい姿勢の改善例（円背・骨盤後傾・踵重心）

