

保健師コラム

(2023年 夏休み号)

はいたい！産業保健専門職(保健師)の千葉です。

7月、職場の安全週間が全国で実施されました。職場の安全を皆で考えるととても大切な取組の一つですね。近年の労働災害では、死亡災害は減少していますが、休業4日以上死傷災害は増加傾向にあるそうです。特に転倒や腰痛といった労働者の作業行動に起因するものが増えています。その要因として男性も女性も20～30歳代を過ぎると骨や筋肉量に変化が現れてきます。年齢を重ねるごとに疲れや身体の衰えを感じてくる方も多いのではないのでしょうか。このような働く人たちの高齢化が進んでいる中で加齢による「転倒・腰痛災害」が増加している状況にあります。

「ロコモ(ロコモティブシンドローム)」とは、骨・関節・筋肉など運動器の機能が低下し、将来的に要介護になるリスクが高い状態のことを言います。運動機能の低下は私たちのQOL(生活の質)の低下を引き起こすことに繋がります。高齢化に伴う腰痛や膝の痛みがあると、運動することが億劫になり運動不足によるメタボやメンタル面への影響なども引き起こされます。安全職場づくりには作業環境・作業管理の改善と併せて、働く人たちの動ける身体づくりにも取り組むことがとても大切です。

それではここで簡単な「ロコモ度チェック」をして自分の状態を確認してみましょう。

- 1 家の中でつまずいたり、滑ったりすることがある。
- 2 階段を上るのに手すりに頼りたくなる。
- 3 15分くらい続けて歩けない。
- 4 横断歩道を青信号で渡り切れない。
- 5 片足立ちで靴下が履けない。
- 6 2kg程度の買い物(1リットルの牛乳パック2個程度)をして持ち帰るのが困難。
- 7 家のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である。

どうでしたか？1つでも○がついた場合は、体力・筋力の維持や向上を促す取り組みを始めていきましょう。あきらめず身体づくりは何歳からでも遅くありません。ただ急に激しい運動をすることは身体に負担がかかります。ゆっくりとした呼吸のストレッチやウォーキングから始めてみるのも良いですね。職場でも座って出来るヨガストレッチがおススメですよ。厚生労働省こちらの耳「リラクゼーションヨガ」より。<https://kokoro.mhlw.go.jp/ps/relaxation/> 当センターでもTHP指針についての座学と後半は職場で出来るヨガストレッチを体験する研修を行いますので、この機会にぜひご参加くださいね。

「はたらく世代のリラクゼーション ～ヨガストレッチと呼吸法～」

日時:2023年9月26日(火)15:00-16:30(オンライン形式)

<https://www.okinawas.johas.go.jp/seminar3/index.cgi?mode=list&pline>

≒11

(沖縄産業保健総合支援センター 産業保健専門職 千葉 千尋)