

保健師コラム ロコモ号

はいたい！産業保健専門職（保健師）の千葉です。

7月といえば「全国安全週間」。「気づいたら過ぎてた…」という声もチラホラ聞こえてきますが、実は“今こそ”振り返るチャンスかもしれません。「職場の安全」と聞いて、すぐに“身体の安定力”を思い浮かべた方は…きっと少ないはず。でも実は、ここ数年の労働災害の中でじわじわと増えているのが、“転倒”や“腰痛”など、私たちの動作や姿勢の不安定さに起因するケガです。「自分はまだ大丈夫」そう思っていた人が、ある日ふとした動作でつまずいてしまう…そんなケースが案外多いのです。

「ロコモって知ってますか？」

「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」とは、筋肉・骨・関節といった“動きの土台”が衰え、要介護になるリスクが高い状態のこと。

年齢に関係なく、運動不足や姿勢のクセ、体重の変化などで誰にでも起こります。

QOL（生活の質）が下がるだけでなく、職場の安全・生産性にも直結する重要テーマです。

■ 今すぐできる！ロコモ度セルフチェック

次の7項目、あなたはいくつ当てはまりますか？

- ☐ 家の中でつまずいたり、滑ったりすることがある
- ☐ 階段では手すりを使いたくなる
- ☐ 15分以上歩くのがしんどい
- ☐ 青信号で渡り切れないことがある
- ☐ 片足立ちで靴下が履けない
- ☐ 牛乳2本ぶん（約2kg）の買い物袋を持つのがつらい
- ☐ 掃除機がけや布団の上げ下ろしがしんどくなってきた

1つでも当てはまったら、身体の安定力を高める取り組みを始めましょう。

■「まずは、やさしい運動やストレッチから」

座ってできるストレッチや、深呼吸に合わせたヨガ動作だけでも効果的。

厚労省の『こころの耳』でも、職場でできる「リラクゼーションヨガ」が紹介されています。

<https://kokoro.mhlw.go.jp/ps/relaxation/>

■ 産保センターの支援もご活用ください！

理学療法士の派遣を含め、「転倒災害」や「腰痛予防」に関する専門的な支援やアドバイスを行っています。<https://www.okinawas.johas.go.jp/prevention/>

「現場で腰痛が増えている」「安全対策の新しい視点が欲しい」

そんな時は、ぜひお気軽にご相談くださいね。

（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）

