

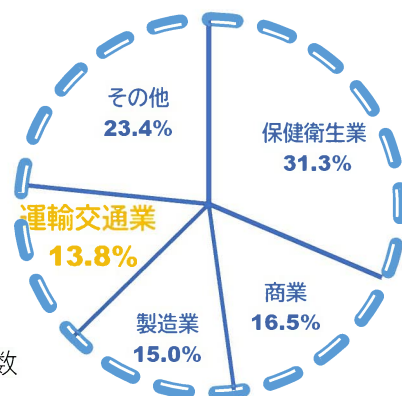
腰痛

今回は業務上の腰痛、労災認定された腰痛の発生傾向です。厚労省の職場安全サイトより動画も紹介！ぜひご覧ください。（特任教授がスーツで体操をしています）

厚労省管轄の労働安全衛生総合研究所より、業務上の腰痛に共通する特徴を抽出して、腰痛発生予防を目的として「業務上腰痛の発生状況に関する報告書」を公表していました。

①職業大分類別の業務上腰痛の件数

最も多いのは、3,195 件（31.3%）で保健衛生業（病院、介護施設など医療・福祉関係）。運輸交通業は 4 位で 1,407 件（13.8%）でした。
ちなみに 2 位商業（1,688 件/16.5%）、3 位製造業（1,527 件/15.0%）。



②発生月別、曜日別、時間別の業務上腰痛件数

日	月	火	水	木	金	土
	今年腰痛鬼門 8月			1	2	3
4	5	6	7			10
11	12	13	14			17
18	19	20	21			24
25	26	27				31



発生月：1 位/8 月 962 件（9.4%） 最下位/12 月 689 件（6.7%）
* 気温の低い 11 月から 1 月に発生頻度が低下する傾向
発生曜日：1 位/月曜日 2,007 件（19.7%） 最下位/日曜日 722 件（7.1%）
発生時間：1 位/10 時台 1,436 件（14.4%） 2 位 11 時台、3 位 9 時台
* 約 4 割が午前中（9 時から 12 時）に発生
今年の腰痛鬼門日は、8 月 5・12・19・26 日です。特に午前中にお気を付けてください。

日本人の約 90%が腰痛を経験するとも言われている国民病です。腰痛の 90%は自然に治るともされています。しかしながら筋肉疲労やぎっくり腰は 1～2 週間程度かかり、ヘルニアなどは 1 ヶ月でだいぶ良くなるとはいえ、痛みを抱えながらではとても長く感じます。腰痛を伴って仕事をするのは、身体的なストレスも大きく業務効率の低下も招きます。また、精神的なストレスや不安などからも腰痛は起こるといわれています。週初めや出勤時に軽いストレッチで気分転換と腰痛予防を行ってみてはいかがでしょうか。

と、言うことで、

「転倒・腰痛予防！いきいき健康体操(4分15秒)」

令和元年、厚生労働科学研究補助金労働安全衛生総合研究事業「エビデンスに基づいた転倒予防体操の開発およびその検証」の一環として制作されたものです。また、文献検索も行い、多くの専門家が議論を重ね作成されています。

東京大学医学部付属病院 22 世紀医療センター 松平浩特任教授による実演です。正面と斜めからの動画でわかりやすい！心地よい音楽に乗せつつ効果のあるエクササイズの数々をバランスよく組合せています。ロコモ指標の改善にも良いようなので、ご家族のみなさんでどうぞ！（体操は約 3 分ほどです）

