

【第 35 回保健師コラム】～運送業の永遠の課題＝転倒防止と腰痛予防策～

みなさま、こんにちは。保健師の石田です。

さて今回は、タイトル通り「転倒」と「腰痛」について取り上げます！
いよいよ冬の繁忙期突入、少しでもみなさまの健康維持につながれば幸いです。

■転倒を防止するために

ヤマトでは社員の高齢化に伴い、**転倒によってケガをする人が増えています**。
加齢によって筋力や注意力の低下が起こるからです。
若い時はケガなくできた動作も、事故につながる恐れがあります。
何もない所でつまづくようになる前に、体操や運動で下肢筋力を維持しましょう。
厚生労働省では特設 HP で転倒防止のための筋力トレーニング法をご紹介します。
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000111055.html>

また、ホームや車両から下に降りる時は飛び降りない、集配歩行中も注意する、
など基本的なことを毎回意識して行うのも重要です。

■腰痛を予防するために

運送業において発生する**業務上疾病の約 8 割が腰痛**です。
毎日重たい物を仕分け、あるいは運搬されているみなさま、大変お疲れ様です。

腰痛予防のために、ヤマト体操が実施されていることと思います。
曲げる所はしっかり曲げ、伸ばす所はしっかり伸ばすことで偏った筋肉をほぐし、
腰痛を軽減あるいは予防することができます。

慢性的な腰痛では、精神的なストレスとの関連もあることが分かってきました。
十分な睡眠をとることや、晴れた日はウォーキングをして身体を動かすなど
健康的なストレス発散法を継続することで、腰痛も楽になるかもしれません。

＼からだが楽になる・毎日にエクササイズを／

- MY HEALTH CLUBでは様々な筋力トレーニング法をご紹介します！
MY HEALTH WEB から入れます
- けんぽだより WEB 版では簡単に始められるストレッチ法などをご紹介します！
健保ホームページからおすすめコンテンツ「けんぽだより」へ

＼LINE やってます／

お友達になっていただくと、健保より健康に役立つ情報を受け取れます。
まだの方はこの機会にぜひご登録ください。<https://lin.ee/3FD9CJS>

それでは次回も、お楽しみに。