



活力ある企業の健康をサポート
「働く人の姿勢講座」

毎日のセルフケアから始めませんか？



肩こり(頭痛)・腰痛は国民病

肩こりを感じる54.6%、腰痛を感じる46.8%

健康経営を推進する中で、就労者の生産性を低下させる主な症状の一つに肩こりや腰痛をはじめとした疾患があげられます。また新型コロナウイルス感染症による「新しい働き方」の提唱により、座っている時間の増加や運動不足の減少が深刻なものとなっています。

肩こりや腰痛の原因として、「長時間の悪い姿勢」を改善し、一人一人が自主的にセルフケアを行うことが重要であると考えています。

【図2-1】最近1年間で経験した痛み

| | 全体 (n=50,000) | 男性 (n=25,278) | 女性 (n=24,722) |
|----|------------------|------------------|------------------|
| 1位 | 肩こり 54.6 | 肩こり 42.9 | 肩こり 66.5 |
| 2位 | 頭痛 51.5 | 腰痛 42.2 | 頭痛 64.4 |
| 3位 | 腰痛 46.8 | 頭痛 38.9 | 腰痛 51.4 |

※2016年第一三共ヘルスケア株式会社 もしも肩こり腰痛がなくなったなら日本人の幸福度は4割増より転載

悪い姿勢の体への影響

悪い姿勢にはさまざまなタイプがあります

一口に悪い姿勢と言ってもさまざまなタイプがあります。特に就労時に起きやすい姿勢はねこ背タイプと反り腰タイプです。症状としては、肩こり、頭痛、腰痛が多く、背中痛みや腱鞘炎などの手首や肘にも影響を与えます。姿勢の指導とセルフケアにより負担を軽減させることが可能だと考えられています。

◆デスクワーカーによく見られる悪い姿勢のタイプ



ねこ背タイプ

前にかがむように頭を移動させることで、背中や腰が丸まってしまう典型的な悪い姿勢。重たい頭を支えるために首や肩、背中の筋肉の疲労を感じやすい。



反り腰タイプ

良い姿勢に見えるが、腰を反らしすぎてしまい、腰や背中への負担が大きくなる悪い姿勢。筋力の少ない女性に多く、腹筋やお尻の筋肉不足から腰痛になりやすい。

悪い姿勢が起こすさまざまな状態

不調への影響

- ・肩こり、頭痛、腰痛など
- ・めまいや視力の低下
- ・手足のシビレ
など

生産性への影響

- ・行動の切り替えが遅い
- ・体力がなく休憩が多い
- ・欠勤が多い
など

外見への影響

- ・接客態度の悪化
- ・太りやすい
- ・O脚やX脚
など

就労業務の習慣改善とセルフケアを組み合わせながら

活力あふれる健康的な体へ



姿勢の良い人は作業効率と業績が良い

なぜ悪い姿勢の人は業績が悪いのでしょうか？

姿勢が悪いと収縮している筋肉部分の血液の流れが悪くなり、胸の圧迫から深い呼吸ができず、脳や全身に運ばれる酸素が不足します。そうすると脳の活動が低下し、集中力が低下します。さらに前のめりの姿勢は首・肩・腰だけでなく内臓まで影響を与えます。また大きな負担が長時間加わることにより、感情の起伏が激しくなりイライラし、物との距離が近づくため視力にも悪影響を及ぼします。良い姿勢をすることの効果はあまりにも大きいのです。

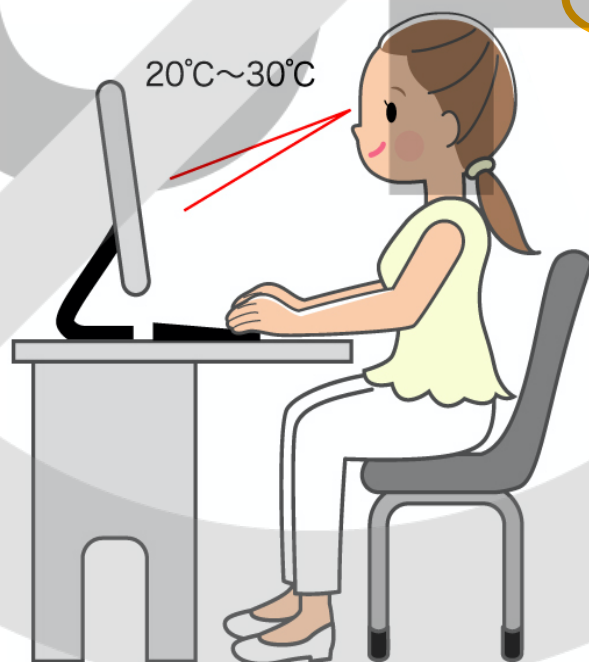
◆ 良い姿勢の期待される効果

胸が圧迫されず呼吸が深くなる

血液の循環が良くなる

酸素が脳・全身に行き渡り

集中力持続



良い睡眠でスッキリ!!

睡眠時、正しい姿勢を身につけているとストレスがなく、リラックスした状態が続くので深い睡眠をとることができます。睡眠の質が良いと翌朝の目覚めもよく、脳もスッキリします。

疾病就業の増加と経済損失

病欠よりも深刻な疾病就業＝プレゼンティーイズム

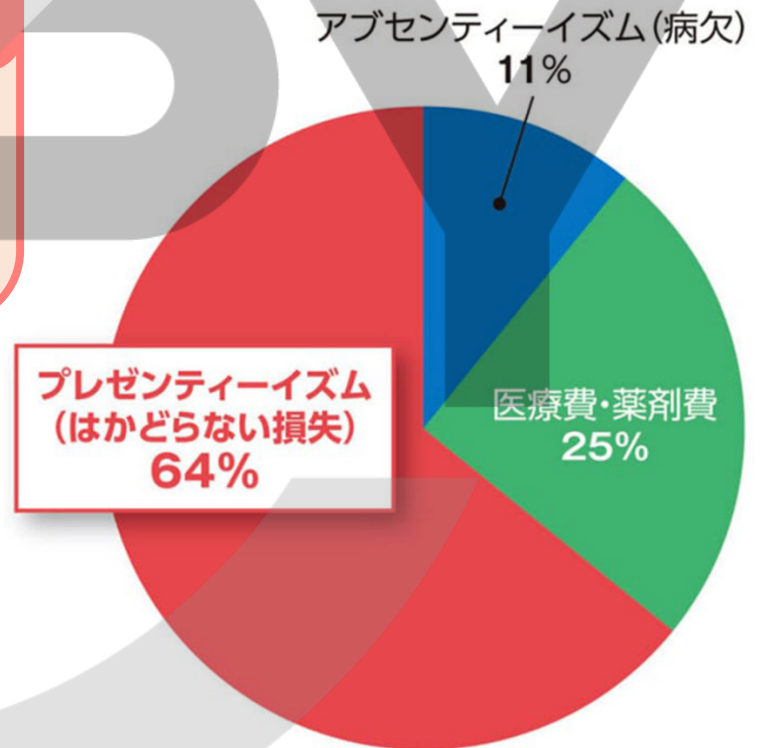
アブセンティーイズム
(病欠)

病気や体調不良などにより会社を欠勤すること。

プレゼンティーイズム
(疾病就業)

出勤はしているが、体の不調などのせいで仕事はかどらないこと。

【図1】企業における従業員の健康問題に関連するコストの内訳



自分で毎日できるセルフケアを指導

「働く人の姿勢講座」

Nagata T, et al, J Occup Environ Med. 2018を基に五十嵐氏が作成

※2018年日経 Gooday 1兆9000億円の試算も！
腰痛・肩こりが招く職場の「経済損失」より転載

Refine

Copyright©2020 Total body care Refine. All Rights Reserved.