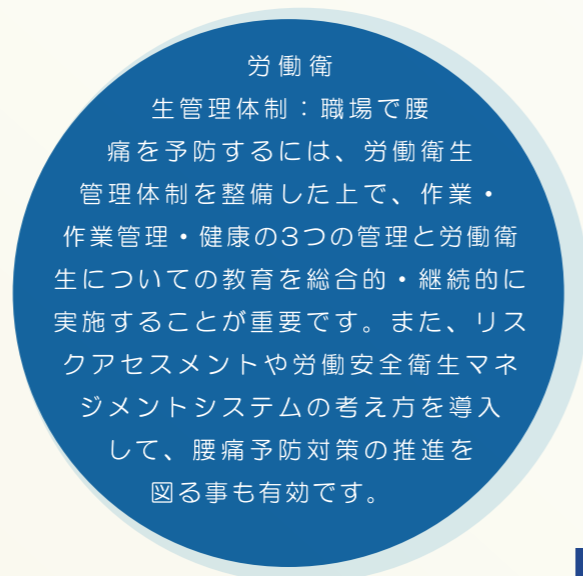


職場での腰痛を 予防しましょう！ 「腰痛予防対策指針」 による予防のポイント

腰痛は、休業4日以上職業性疾患の6割を占める労働災害となっています。厚生労働省では「職場における腰痛予防対策指針」を策定し、重量物を取り扱う事業場などの啓発・指導を行ってまいりましたが、平成25年6月に、適用範囲を福祉・医療分野における介護・看護作業全般に広げるなど、改訂を行いました。このパンフレットは、指針の主なポイント、腰痛の発生が比較的多い作業についての対策をまとめたものです。皆さまの事業所での腰痛予防対策に是非お役立て下さい。



HEALTH PROMOTION

リスクアセスメントとは、腰痛の発生につながる要因を見つけ出し、想定される腰部への負荷の程度、作業頻度などからその作業のリスクの大きさを評価し、リスクの大きなものから対策を検討して実施する手法です。

労働安全衛生マネジメントシステムとはリスクアセスメントの結果を基に、予防対策の推進について「計画（Plan）」を立て、それを「実施（Do）」し、実績結果を「評価（Check）」し、「見直し・改善（Act）」するという一連のサイクル（PDCAサイクル）により、継続的・体系的に取り組むことができます。

腰痛予防

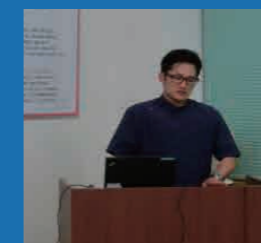
体操

毎日の体操で腰痛を予防



DVD・CD 見本

腰痛予防プログラム一式 150,000円（税別） （講演・講義・指導・DVD・CD/解説書セット含む）



腰痛予防特別講座 その1.講義

腰痛予防講義を開催します。腰痛のセルフチェックとセルフケアについての推奨や、腰痛の中には放置しておいては危険なものがあるということを加えた講義を行います。



腰痛予防特別講座 その2.実践指導

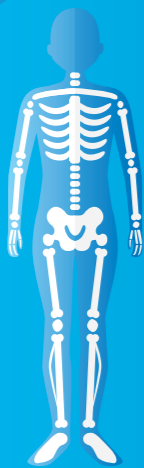
ギックリ腰が発生した時の対処法などお話をさせていただき、日頃の悪い姿勢や体の使い方のクセが原因となっていることについて講師が分かりやすく解説し、実際に参加者全員で腰痛予防体操を実践しながら、腰痛予防に効果があることを実感してもらいます。



講義講演・直接指導について

弊社では、腰痛予防体操（DVD・CDセット・解説書）プログラム一式を導入していただいた中小企業様へ、協会専任講師の特別講演・講義及び腰痛予防体操の実践指導を行います。（※福岡県内以外は交通費・宿泊料は別途がかかります。）

Prof.



奥田晴信先生プロフィール

奥田先生を中心に、研究チームで考案した解剖学・運動学に基づき開発した「腰痛予防体操」です。腰痛の原因は、腰ではなく別のところにあることを理解いただき、静的ストレッチと動的ストレッチを取り入れた体操で、腰痛の軽減と予防を目的とした内容になっています。



安寿整骨院 院長
一般社団法人 全国健康ケア協会 理事
NPO法人 福岡県スポーツ振興協会 理事

- ・高齢者に負担のかからない介護ケアセラピー/手技療法を考案・監修
- ・介護ケアセラピー受講者1500名
- ・北九州市八幡西区にて、ボランティア活動も含め地域の高齢者支援
- ・協会オリジナル「腰痛予防体操」を考案・監修
- ・株式会社 明治にて「腰痛予防・体操」講演
- ・株式会社 明治 他全国各地工場にて「腰痛予防体操」導入