

2025年10月23日（木）

鉾山保安担当者等研修

“転ばぬ先の杖”を得る
健康に働き、楽しく過ごすために

宮城産業保健総合支援センター

産業保健相談員 鈴木 博人（すずき ひろと）

ー東北文化学園大学医療福祉学部



自己紹介

氏名：鈴木 博人（すずき ひろと） 出身：宮城県 資格：理学療法士
所属：東北文化学園大学

➤医療系の学部を持つ私立総合大学として東北唯一（1999年開学）

➤ 医療福祉学部 → リハビリテーション学科看護学科

➤ 経営法学部

➤ 現代社会学部
・社会学専攻
・社会福祉学専攻

➤ 工学部
・知能情報学科
・建築環境学科
・臨床工学科



“職業人”として健康をとらえてみる



プレゼンティーイズム

- 働いてはいるが、病気などでより生産性が低下している状態



アブセンティーイズム

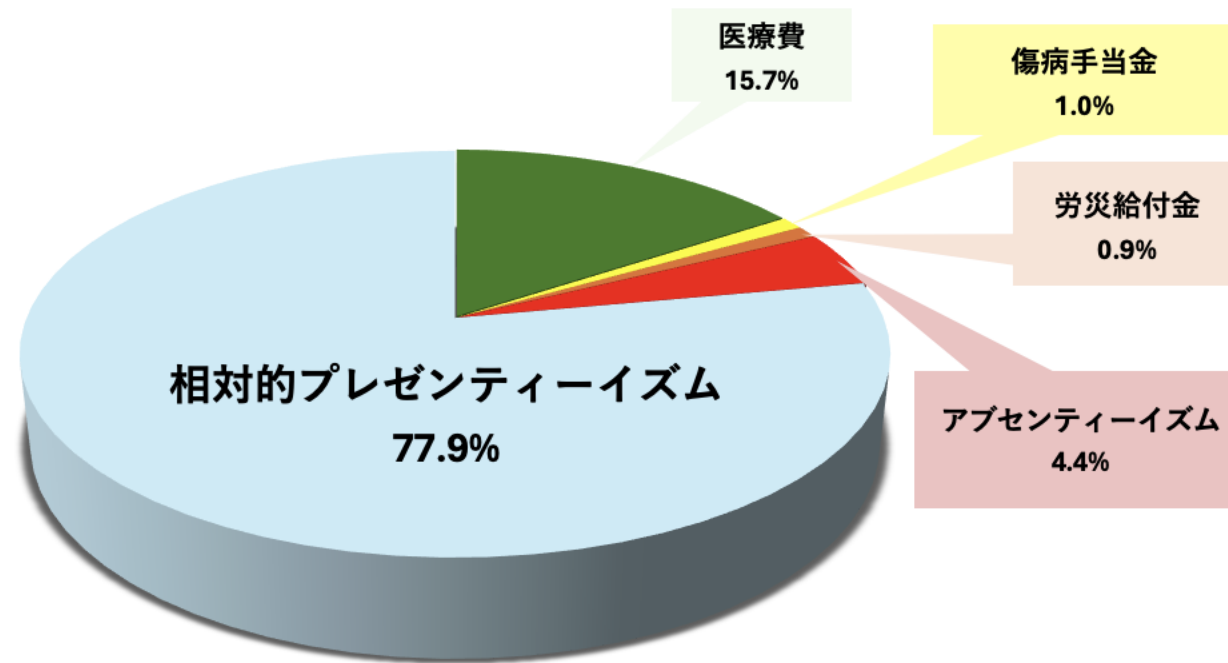
- 病気などによる休業で生産性がゼロ状態

“職業人”として健康をとらえてみる

健康経営を実践する上、何が会社の損失になっているか？



プレゼンティーイズム



資料：経済産業省商務情報政策局ヘルスケア産業課：企業の「健康経営ガイドブック」
～連携・協働による健康づくりの進め～. 改訂第1版, 2016 を元に鈴木作成

転ばぬ先の杖を
得る健康に働き
楽しく過ごす

関東東北産業保安監督部東北支部 様

2025年10月23日（木）

1. 歳をとる私を知る



加齢に伴う運動機能の低下

肉体年齢と10歳の年齢の差が年々広がる

60歳を超えてからも仕事を継続するためには健康と体力が必要

筋萎縮・筋力低下

- 加齢による： 速筋線維の萎縮・・・速い動き、瞬発力を要する動きがしづらくなる
- ベッドレストによる： 遅筋線維の萎縮・・・歩行や姿勢保持に必要な筋の萎縮
- 初期： 1～3%/日（10～15%/週），3 - 5週： 50%に低下

他：関節拘縮・骨萎縮

転ばぬ先の杖を
得る健康に働き
楽しく過ごす

関東東北産業保安監督部東北支部 様

2025年10月23日（木）

2. 今の私を知る



今の私を知る

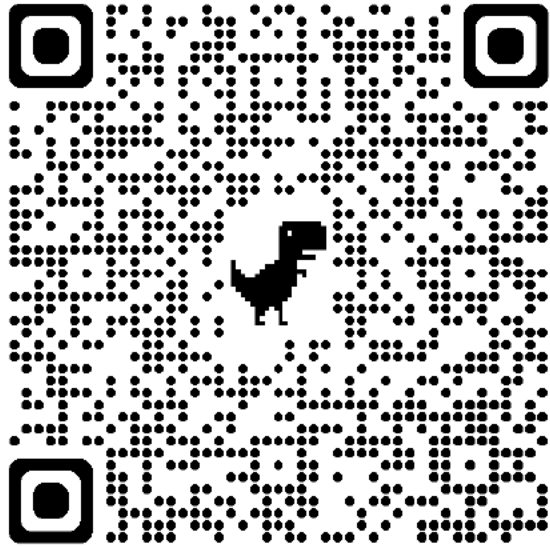
- 自己の能力の確認 (立ち上がり)



(ロコモの仕組み, ロコモ ONLINE, 日本整形外科学会ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト, <https://locomo-joa.jp/locomo>, 閲覧日: 2025.04.28
を参考に鈴木が作成)

今の私を知る

- 自己の能力の確認 (転倒等リスク評価セルフチェック票)



マニュアル等



評価表PDF

3. 転倒・転落から私を守る



転倒・転落から私を守る

- 重機・ダンプ等への乗り降り



腰痛を引き起こす作業環境

- 重機や作業環境の振動

➤ 振動曝露によって作業者の運動パフォーマンスが有意に低下したり反応時間が遅延する

Canadian Centre for Occupational Health and Safety. (2018). *Vibration - Health Effects*. Retrieved from CCOHS Osh Answers: https://www.ccohs.ca/oshanswers/phys_agents/vibration/vibration_effects.html



転倒・転落から私を守る

- 注意力を高める（デュアルタスクトレーニング）



4. 快適な夜が安全な翌日をつくる

－睡眠が私に与える影響－



快適な夜が安全な翌日をつくる

-睡眠が私に与える影響-

- 普段の睡眠時間と労働災害の起こりやすさ

- 睡眠時間が短くなるほど労働災害が多い（長すぎも増加）

(Lombardi, D. A., Folkard, S., Willetts, J. L., & Smith, G. S. (2010). DAILY SLEEP, WEEKLY WORKING HOURS, AND RISK OF WORK-RELATED INJURY: US NATIONAL HEALTH INTERVIEW SURVEY (2004–2008). *Chronobiology International*, 27(5), 1013–1030. <https://doi.org/10.3109/07420528.2010.489466>を参考に作図)

- 睡眠不足によって生じる弊害

- 生活習慣病・心臓病や脳卒中などの循環器疾患・うつ病

- 5時間睡眠が1週間続くと、血中アルコール濃度0.1%相当（ほろ酔い）の体調

- ✓ 集中力・注意力の低下

- ✓ イライラする・コミュニケーションへの支障

- 60歳以上の高齢者・断眠・姿勢調整能力低下が顕著



(Robillard R, Prince F, Filipini D, Carrier J (2011) Aging Worsens the Effects of Sleep Deprivation on Postural Control. PLOS ONE 6(12): e28731. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0028731>)

転ばぬ先の杖を
得る健康に働き
楽しく過ごす

関東東北産業保安監督部東北支部 様

2025年10月23日（木）

5. 心と体を立ち上げる

ー働く私の整え方ー



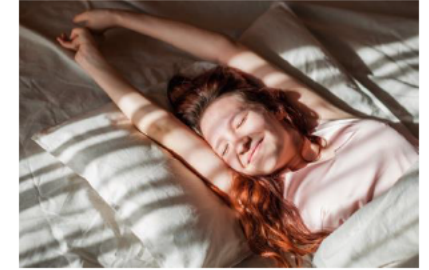
心と体を立ち上げる

-働く私の整え方-

- 体内時計のリズムはバラバラ
- 日々リセットが必要
 - 朝食抜き×
 - 起床時間バラバラ×



光
(起床・就寝)



朝食

運動



6. 転びにくい私をつくる方法

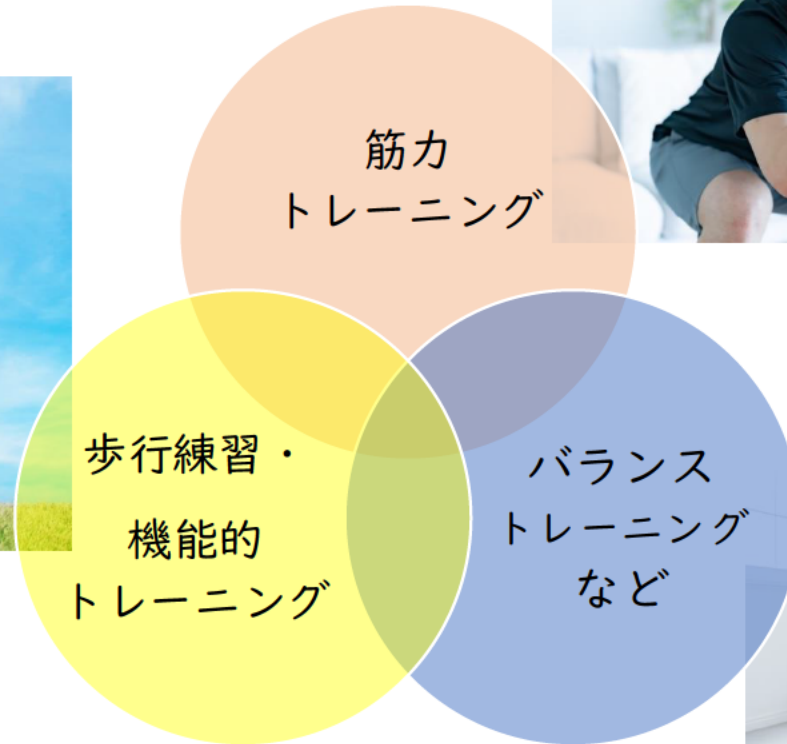
ー多角的なアプローチー



転びにくい私をつくる方法

—多角的なアプローチ—

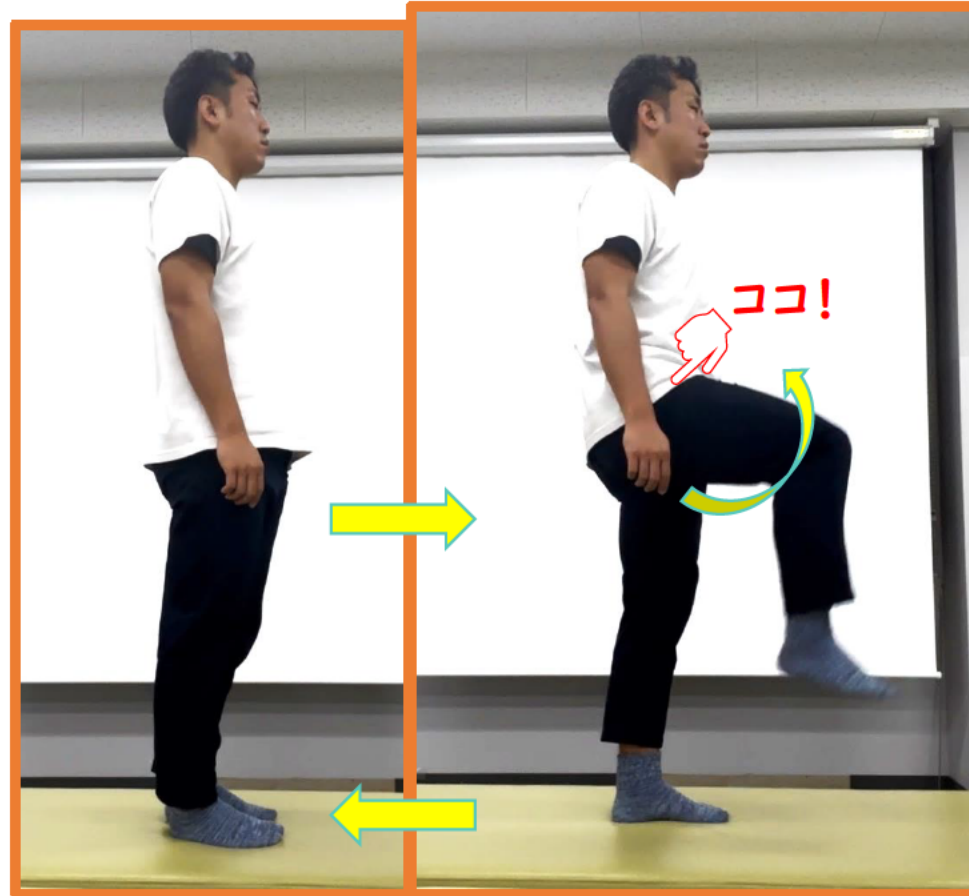
- 転倒予防に必要な運動



(嶋田裕之：高齢者理学療法学，医歯薬出版：参考に鈴木が作成)

転びにくい私をつくる方法 —多角的なアプローチ—

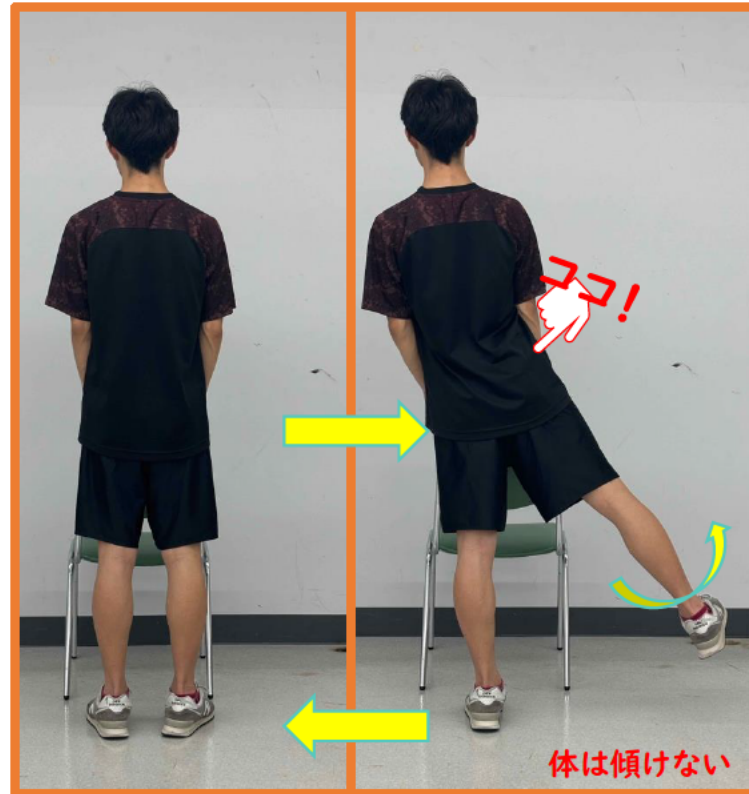
- 筋力トレーニング（足の付け根）



転びにくい私をつくる方法

-多角的なアプローチ-

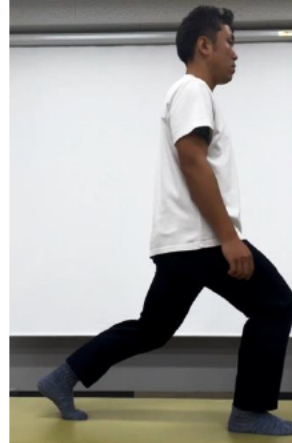
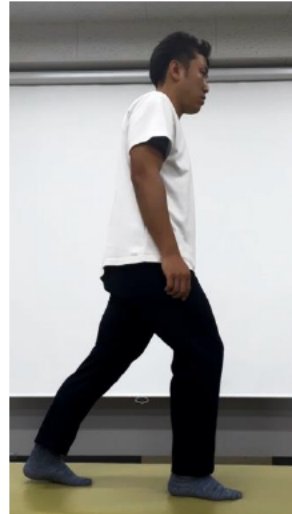
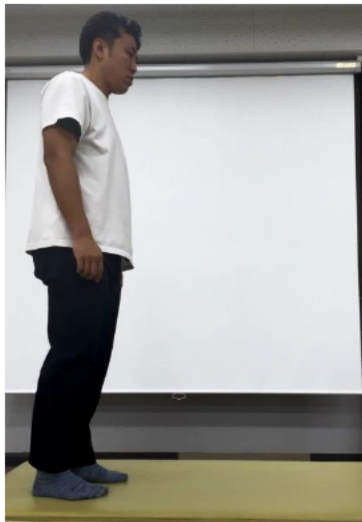
- 筋力トレーニング（お尻の外側）



転びにくい私をつくる方法

-多角的なアプローチ-

- バランストレーニング
(ステップトレーニング)



7. 私にも起きるうる…？ 腰が痛いとは？



腰痛

■ 特異性腰痛

ー診察と画像所見により病態が明確化できる

- ・ 重篤な器質的疾患の可能性がある腰痛（脊髄腫瘍・感染・骨折など）
- ・ 神経症状を伴うもの（症候性の椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症）

※red flag sign：このような重篤な疾病が潜んでいる可能性への警鐘

■ 非特異性腰痛…特異性腰痛以外（green light）

- ・ 明確な器質的異常や神経学的異常のない、心配しなくてよい疼痛

■ 本来、green lightであるはずの腰痛が長期の活動性低下、休職といった慢性化・難治化してしまうことに強く関与しうる要因=yellow flag sign

- ・ 心理社会的要因への警鐘

8. 私の作業姿勢と腰痛



腰痛を引き起こす作業環境

- 重機や作業環境の振動



- 長期の全身振動曝露は腰痛、坐骨神経痛、椎間板ヘルニアといった脊柱の障害を引き起こす潜在的要因になる
- 振動曝露作業に従事する労働者は、非曝露労働者に比べ腰痛など脊柱障害を発症するリスクが約2倍に高まると報告

Canadian Centre for Occupational Health and Safety. (2018). *Vibration - Health Effects*. Retrieved from CCOHS Osh Answers: https://www.ccohs.ca/oshanswers/phys_agents/vibration/vibration_effects.html

腰痛を引き起こす作業環境

- 重機や作業環境の振動
 - 長期の全身振動曝露は腰痛、坐骨神経痛、椎間板ヘルニアといった脊柱の障害を引き起こす潜在的要因になる
 - 振動曝露作業に従事する労働者は、非曝露労働者に比べ腰痛など脊柱障害を発症するリスクが約2倍に高まると報告

Canadian Centre for Occupational Health and Safety. (2018). *Vibration - Health Effects*. Retrieved from CCOHS Osh Answers:
https://www.ccohs.ca/oshanswers/phys_agents/vibration/vibration_effects.html

9. 私を守るストレッチ体操



体を守るストレッチ体操-首・肩・腰のケアを多角的に-



(松平浩 これだけ体操)

体を守るストレッチ体操-首・肩・腰のケアを多角的に-



10. まとめ

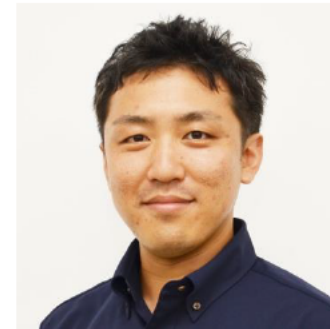


Thank you for your attention

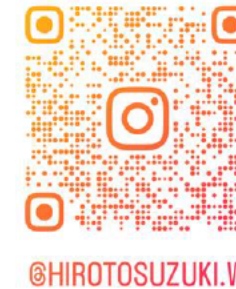
宮城産業保健支援センター
産業保健相談員

鈴木 博人 (すずき ひろと)

E-mail : hirotos@rehab.tbgu.ac.jp
(東北文化学園大学医療福祉学部)



Instagram



Twitter

