

脊柱機能改善による腰痛予防効果 —20年の経過—



○本間 慎一 (北海道コカ・コーラボトリング)

土井 龍雄・大久保 衛 (ダイナミックスポーツ医学研究所)

大槻 伸吾 (大阪産業大学)

対 象

清涼飲料水メーカー

中重量物運搬従事者 (すべて男性)

1982年 ~ 2001年

延べ人数 22,651名

平均年齢 1982年 29.0歳

2001年 43.5歳

(14.5歳 加齢)

腰痛対策の基本方針

治療

予防

腰痛発症

安静
運動療法
物理療法
腰痛ベルト
薬
注射
手術
カウンセリング
経済的援助

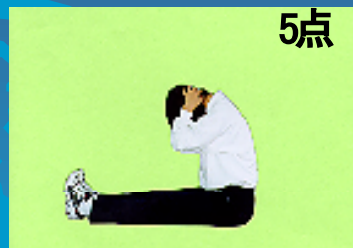
日常生活可能

運動療法
体力測定と評価
姿勢の指導
環境の改善
運動環境の整備
リーダー養成
アンケート
定期検診

完全就業

脊柱機能検査

腹筋群
(強さ)



腹筋群



背筋群



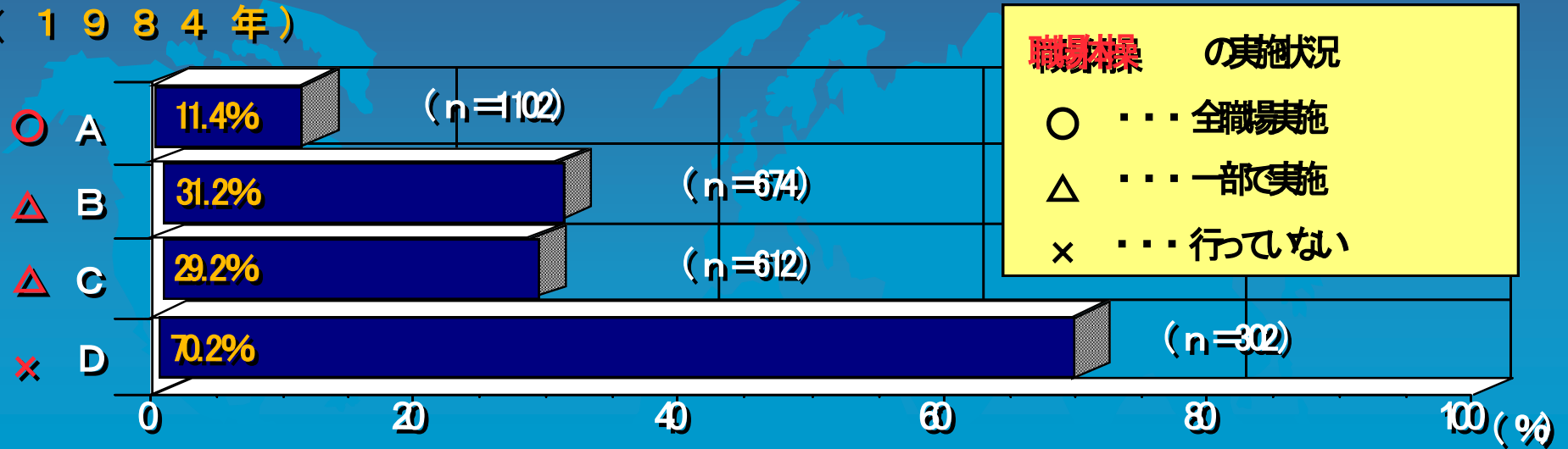
＜点数表＞

60秒保持	6点
50～59秒	5点
40～49秒	4点
30～39秒	3点
20～29秒	2点
10～19秒	1点
9秒以下	0点

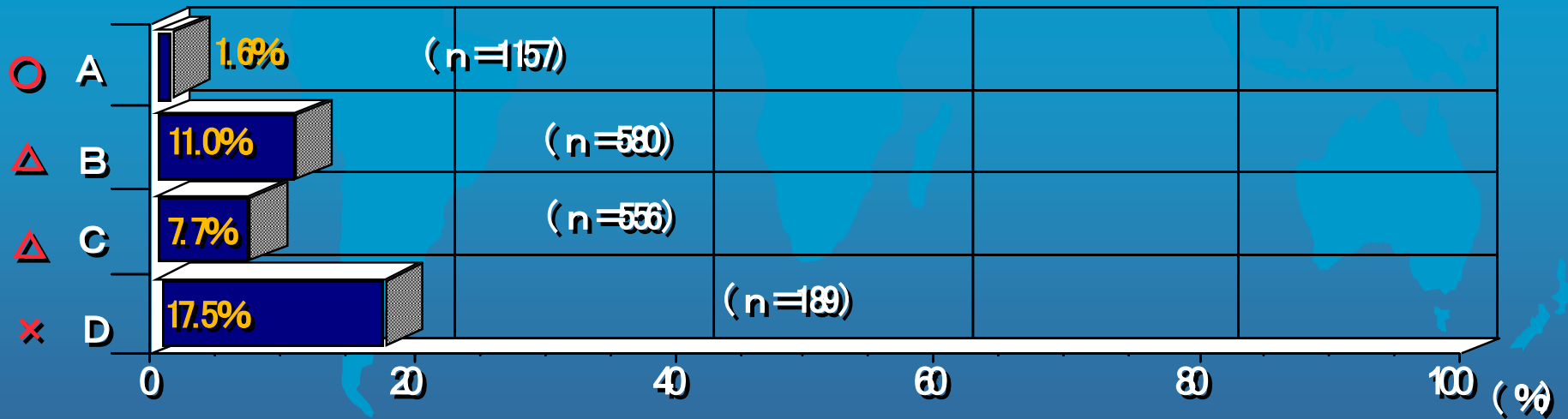
合計40点満点

腰部有愁訴率の比較

(1 9 8 4 年)

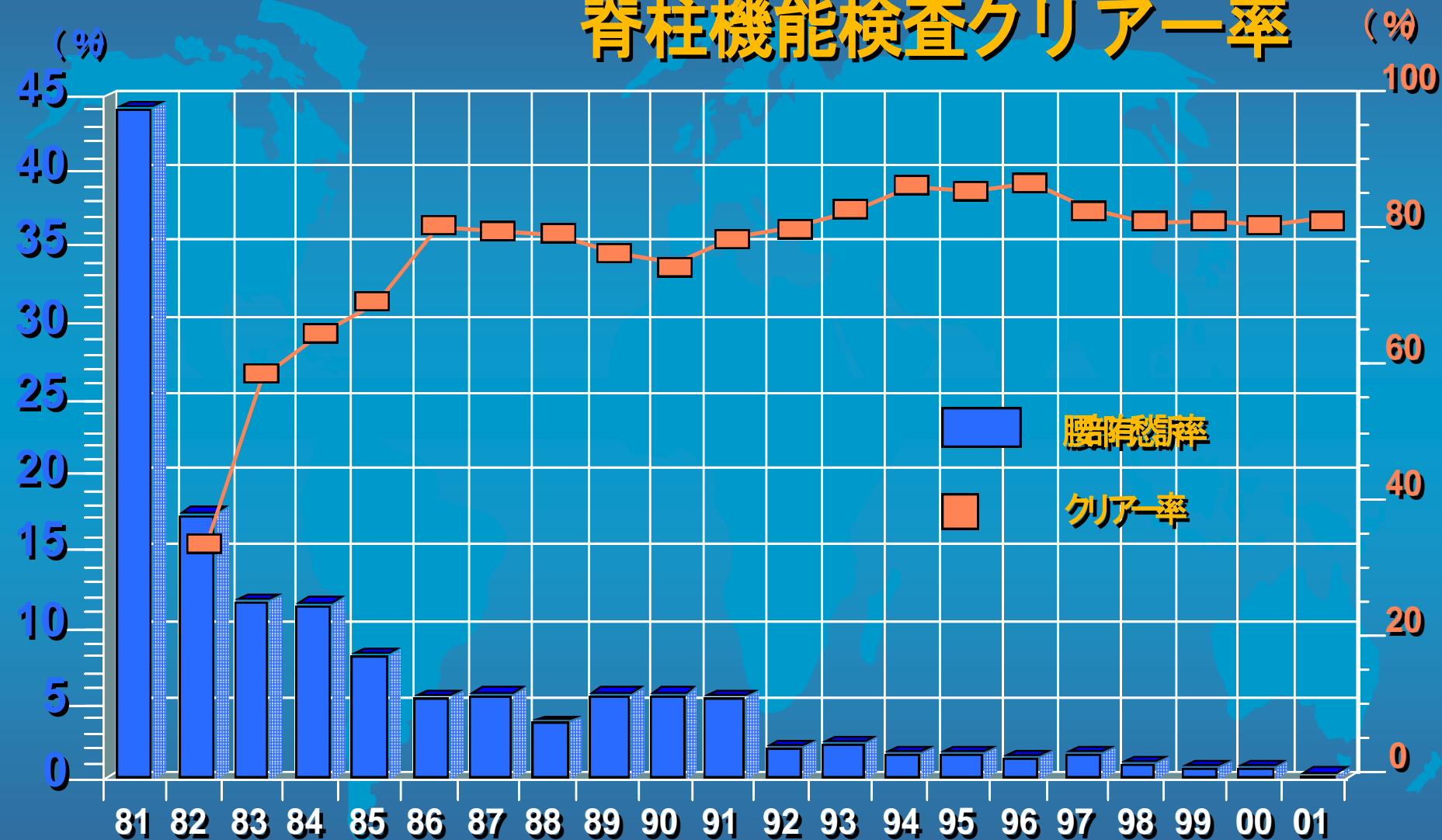


(1 9 9 5 年)



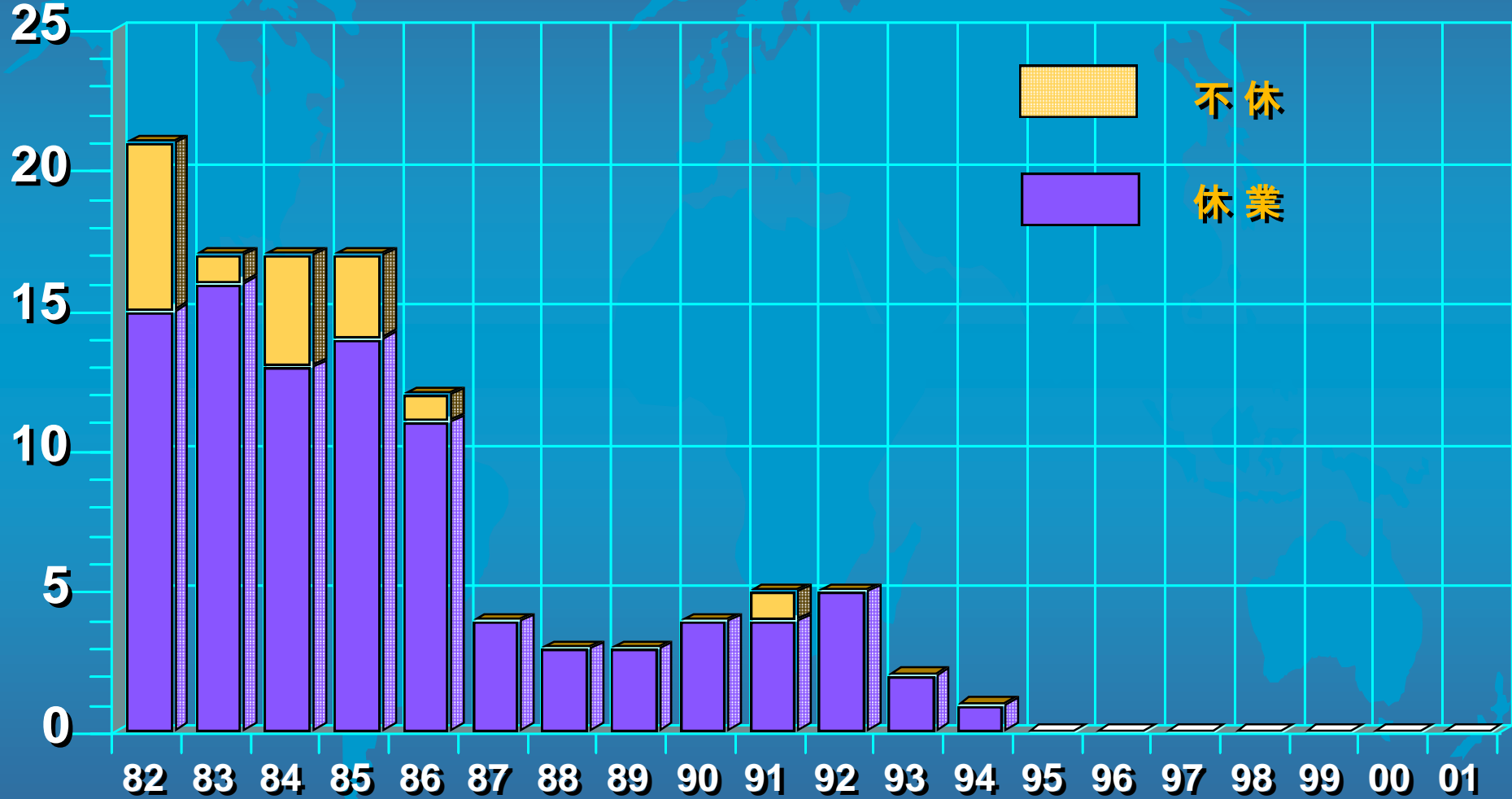
腰部有愁訴率と

脊柱機能検査クリアー率

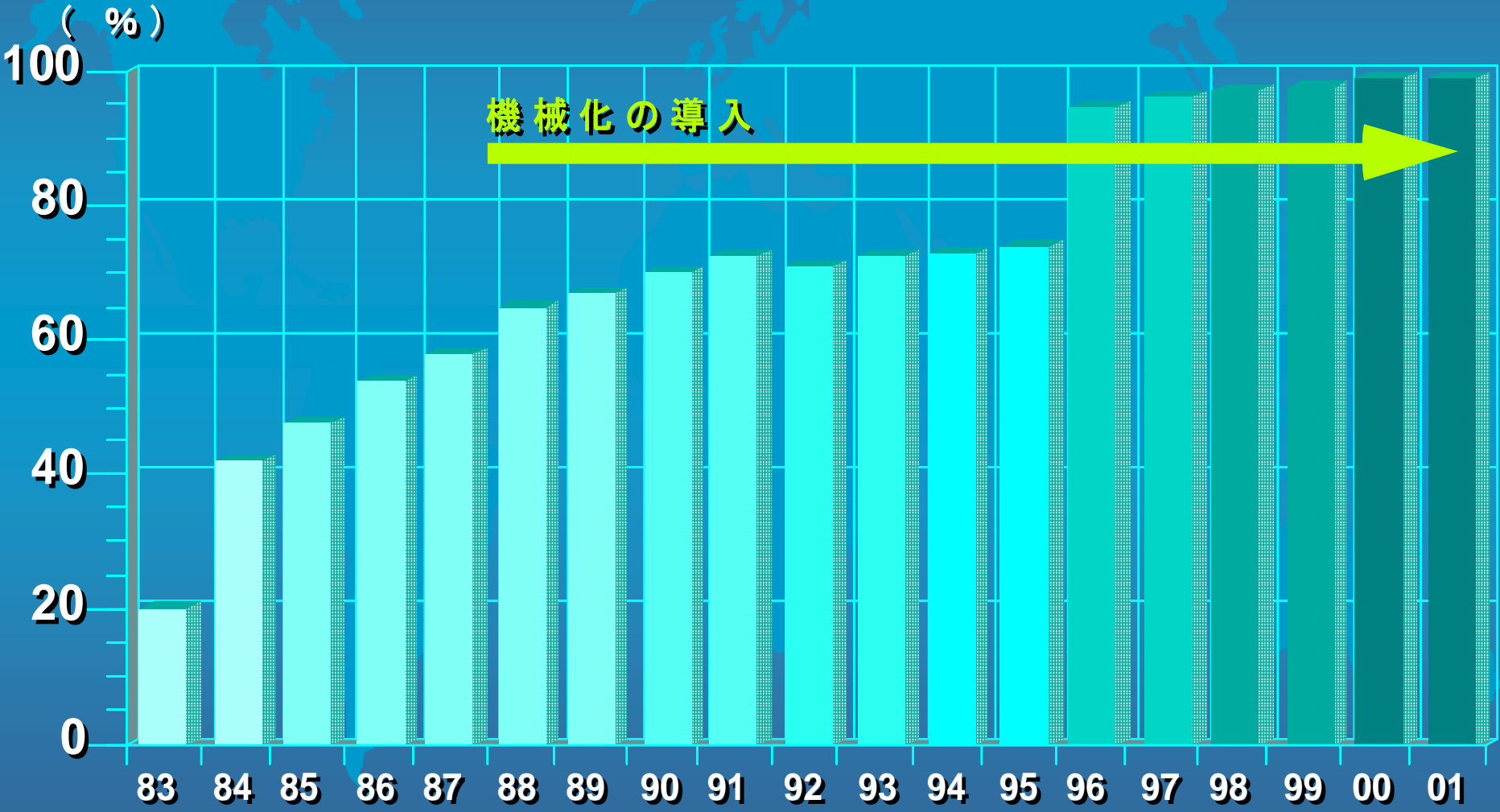


腰痛による労災件数

(件数)



缶製品などの比率と機械化導入



腰痛者休業日数



ま と め

- 1 . 平均年齢は 約14歳加齢したが、予防体操を含めたトータルな腰痛対策により脊柱機能が向上した
- 2 . 腰部有愁訴率と労災件数が著しく低減した
- 3 . 脊柱機能が向上したA社は、同業他社と比べて腰部有愁訴率が低くコントロールされていた
- 4 . 脊柱機能の改善に重点をおいた腰痛対策を実施することで、休業日数・医療費が減少し、経済効果が期待できると考えられた