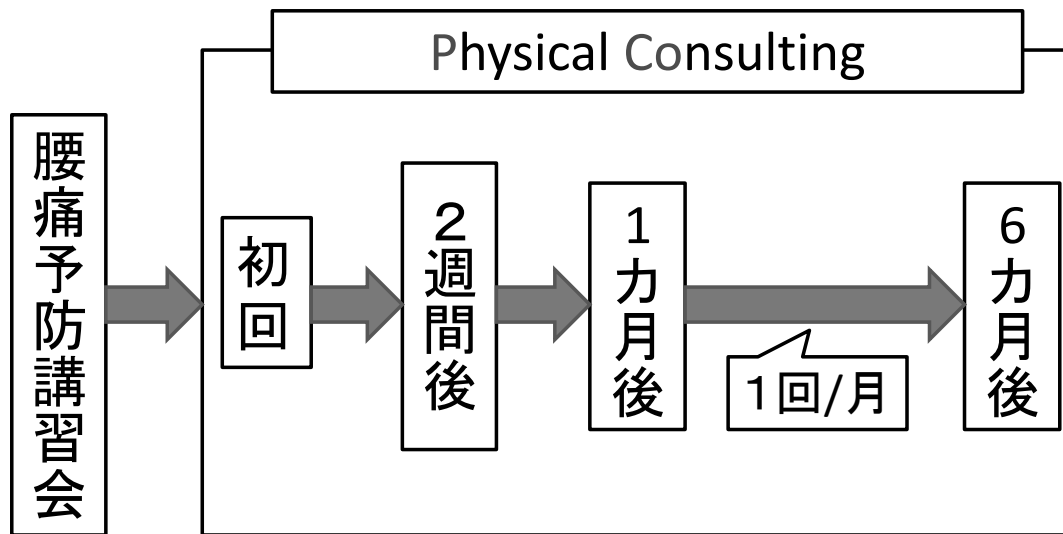


# メールでの腰痛予防



## 講習会



ストレスと腰痛が関係していることを伝える

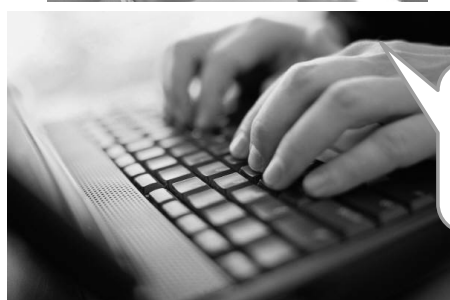
「腰痛だからできない」を「腰痛でもできる」という考え方へ  
正しい作業姿勢・作業方法を心がけること  
体操、有酸素運動、筋トレをすること…

できるものから始め、徐々に増やし、継続させる

## Physical Consulting(PCo)



腰が痛いねん！  
何か頭も重いわ



それは辛いね  
睡眠は足りてる？  
こうしたらいかが



## 対応の方針

### ①運動不足が原因の時

日常でも可能な運動を個別に提示し、実施した報告があれば称賛

### ②同一姿勢が原因の時

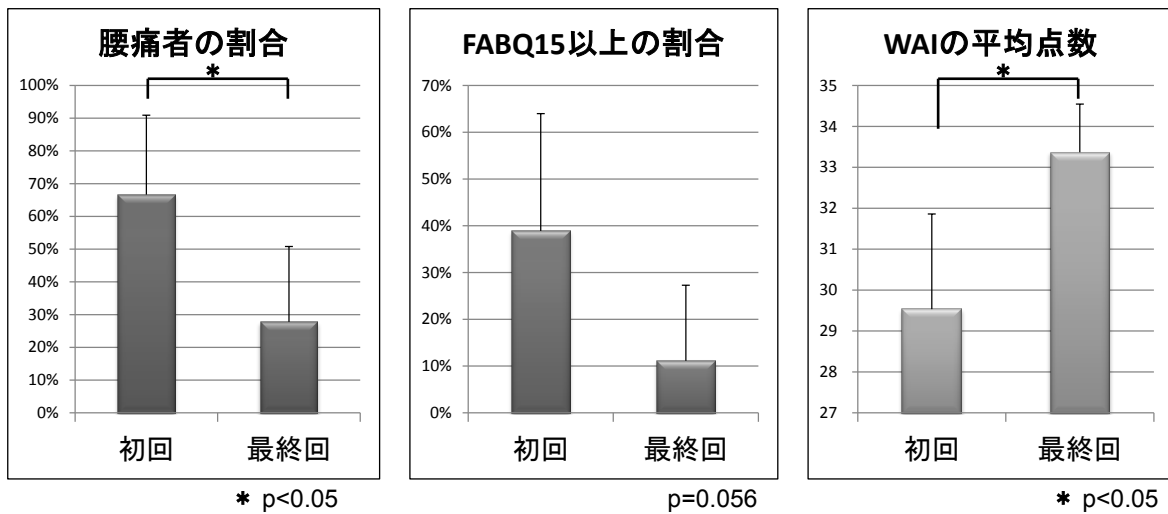
長時間の同一姿勢による筋疲労に対し、休憩の取り方、  
これだけ体操の励行、快適な姿勢をアドバイス

### ③ストレスが原因の時

ストレッサーを自覚していただき、相談者に共感したフォロー  
気分が晴れる有酸素運動を勧める

担当性・個別対応という安心サポートを提供

# PCoの成果



- 腰痛者数の割合が有意に低下した
- 腰痛恐怖回避思考の者の割合が低下傾向を示した
- 個人の作業能力が有意にアップした

## 今後の方針

1. 腰痛の恐怖回避思考など新たな情報を伝え、包括的な腰痛予防を進めていく
2. ITを使った指導方法を確立させ、これを駆使できる理学療法士を育成する
3. 企業の産業医、保健師、衛生管理者との連携を深めていく

勤労者の腰痛予防、個人と企業の生産性UP、医療費down

