

腰痛予防のための運動（60分～90分）

中央労働災害防止協会（中災防）
健康快適推進部 研修支援課

I. ねらい

業務上疾病全体に占める割合の高い腰痛について、腰への負担を軽減し腰痛を発生させないための知識や、運動による具体的な予防の方法を実習を通して学びます。

II. プログラム概要

(1)【講義】腰痛予防のための基礎知識

- ・なぜ腰痛が起こるのか
- ・労働衛生の3管理（作業環境管理・作業管理・健康管理）
- ・腰にやさしい生活習慣（栄養、休養、ストレス対処）

(2)【講義】事例に学ぶ腰痛予防のポイント

- ・腰痛が起こりやすい状況や（作業）姿勢の理解

(3)【実習】運動の実際

- ・腰に負担の少ない姿勢をつくる
- ・疲れにくいからだをつくる筋カトレーニング
- ・ストレッチングで柔軟性を高める

* プログラムの内容や実施時間はご要望に応じて調整が可能ですので、どうぞ気軽にご相談ください。