

IT 企業における肩こり・腰痛対策イベント「カラダのゆがみ測定会」の実践		
ガイドラインステップ	キーワード (6つ以内)	・健康増進 ・肩こり ・腰痛 ・運動 ・イベント
8、9		
改善・取組みの背景と課題	<p>2012 年度まで伊藤忠テクノソリューションズ株式会社(以下、弊社)の健康支援室の活動は、経営統合に伴い法令順守の基盤整備を最優先してきたが、2013 年度から健康増進にも力を入れていく方針となった。</p> <p>VDT 作業が長時間にわたる者は、肩こりや腰痛を持つ者が多いことが示されている¹⁾。弊社は IT 企業であり、業務特性として日常的にパソコン作業などの VDT 作業が多く、肩こりや腰痛への対策が必要と考えた。肩こりや腰痛には運動が効果的である可能性が示唆されている。そこで肩こり・腰痛対策イベントを行うこととした。</p> <p>健康増進活動を実施していくうえで、実践に関わるスキル不足を解決する方法の 1 つに、外部の専門職と連携した先行事例がある²⁾。弊社は健康増進活動の取り組みの経験に乏しい状況であったため、運動プログラムを外部機関と連携することとした。</p>	
改善・取組みの着眼点	<p>今回の肩こり・腰痛対策イベントの目的は、以下の 4 点とした。</p> <p><u>①肩こりや腰痛予防の重要性と、その対処方法の理解の促進</u> 理由: 弊社の業務は VDT 作業が多く、肩こりや腰痛への対策が必要と考えたため。</p> <p><u>②肩こり・腰痛等の現状やそのニーズの把握</u> 理由: 肩こりや腰痛症状がある社員は一定数存在することが予測されたが、これらのデータは把握していなかったため。</p> <p><u>③社内の健康づくりの風土の醸成</u> 理由: 弊社での健康増進活動の前例が少なく、健康づくりの風土を高めるため。</p> <p><u>④健康増進活動を行っていくうえでの基礎資料を得ること</u> 理由: 今後の健康増進活動に参考となるデータを集めたかったため。</p>	
改善・取組みの概要	<p>2013 年 10 月 15～18 日の 4 日間、弊社の社員を対象に、肩こり・腰痛対策イベント「カラダのゆがみ測定会」を行った。募集は社員 2,523 名に対し一斉メールで行い、参加枠は 220 名とした。イベントの内容は、社内の会議室にて測定機器を用いて体のゆがみの程度を測定し、その結果をもとにトレーナーによる運動指導を行った。評価としてイベント時に質問紙による調査を行い、1 か月後にはメールによる調査を行った。調査項目はイベント時の調査では性別、年代、測定結果の意味の理解、教わった内容を実践していく意志、イベントの全体的な満足感、感想や要望(この項目のみ自由記載)、1 か月後の調査では学んだ内容の記憶、学んだ内容の実践、肩こり・腰痛の変化とした。</p>	

<p>写真・図表・イラスト</p>	 <p>動画に合わせてポーズ 測定器を装着 ポーズを提示するモニター 測定後の解析結果 部位別の評価 総合得点 望ましい運動</p>
<p>効果</p>	<p>体のゆがみの測定および運動指導は外部機関にアウトソーシングをした。測定には専用の測定器を服の上から装着し、モニターの指示に従いポーズをとることで(左の写真)、その場で解析結果がプリントアウトされるものであった(右の図)。その結果に応じた運動指導を、その場でトレーナーが行った。時間は測定と運動指導で約 10 分程度であった。</p> <p>イベントへの参加募集を行ったところ、約 30 分ですべての枠が埋まった。申込をした 220 名中 217 名(男性 162 名)が参加した。教わった内容を実践していこうと思う者は 209 名(回答者 209 名のうち 100%)、イベントが全体的に満足であった者は 208 名(同 99.5%)であった。感想や要望には「参考になった」「わかりやすかった」というイベントへのポジティブな感想が 41 名、定期的な開催希望が 39 名などであった。1 か月後の調査では、学んだ内容の記憶がある者は 137 名(1 か月後調査回答者 156 名のうち 87.8%)、学んだ内容を実践している者は 97 名(同 62.2%)であった。肩こりが改善した者は 30 名(測定会時の症状が「全くなかった」「わからない」と回答した者 17 名を除外した 139 名のうちの 21.6%)、腰痛が改善した者は 24 名(同 114 名のうちの 21.1%)であった。</p>
<p>この GPS の経験から学ぶことができるポイント</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・取り組みにあたって工夫した点 イベントのネーミングを工夫した。「健康」を強調しすぎると健康に関心が高い社員のみ集まってしまうため、参加してみたいくなるようなイベント名とした。また、参加のハードルを下げるため、場所は職場の会議室、予約登録システムの利用、予約制で待たずに測定可能、測定と運動指導でわずか 10 分、といった配慮を行った。 ・同様な取り組みを検討している産業保健職へのアドバイス 運動の実践指導などの健康増進活動は、相応のスキルがないと実施が難しいが、外部の専門職と連携を図ることで、実施のハードルを下げるができる。今回は運動指導やプログラムを専門とする外部企業に委託したが、他にも理学療法士や研究職との連携事例もあり²⁾、うまく外部資源を活用していくことも選択肢の 1 つである。
<p>参考資料</p>	<p>1) 岩切一幸, 毛利一平, 外山みどりら. VDT 作業者の身体的疲労感に影響する諸因子の検討. 産業衛生学雑誌. 2004; 46: 201-212. 2) 金森悟, 中村研吾, 甲斐裕子ら. 企業内の健康推進員, 産業看護職, 外部の運動の専門職が連携した体操教室の実践. 日本健康教育学会誌. 2014; 22: 225-234. https://www.jstage.jst.go.jp/article/kenkokyoiku/22/3/22_225/_article/-char/ja/ (2016 年 1 月 20 日アクセス可)</p>
<p>投稿者</p>	<p>金森 悟 e-mail 2016 年 1 月 25 日</p>