

## 平成29年度 第1回腰痛予防講習会が開催されました

平成29年8月8日、名護労働基準監督署の会議室において、平成29年度第1回腰痛予防講習会が開催されました。

当講習会は、近年、第三次産業における労働災害が増加傾向にあること、中でも、「動作の反動・無理な動作」を起因とする業務中の腰痛災害が大きな割合を占めていることを背景に開催されたもので、平成29年度第1回目の開催となる今回は、午前の部と午後の部の計2回、保育園や介護事業所等の社会福祉施設を対象として開催されました。

講習会では、職場における転倒災害防止対策、腰痛の労災認定、労働時間管理方法等、社会福祉施設に係る労務管理及び労働安全衛生対策について当署担当職員よりそれぞれ説明した後、沖縄労働局腰痛予防アドバイザー講師の山内義崇氏より、「腰痛予防対策について」と題した講義が行われました。

講義においては、腰痛発生の仕組みや、腰痛予防対策、腰痛が発生しやすい作業態勢等についてパワーポイント資料を使用した説明が行われたほか、腰痛ベルトを着用した腰痛診断、作業開始前に行うと効果的な腰痛予防体操、腰痛になってしまった場合に行うと効果的な体操などが紹介され、受講者全員でその場で実践を行うなど、実践的な講義となりました。

受講者からは、腰痛予防や腰痛に効果的な体操は1日に何回行えばよいのか、1回あたり何分程度の体操を行えばよいのか等多くの質問が寄せられるなど、有意義な講習会となりました。



沖縄労働局腰痛予防アドバイザー 山内義崇氏



—講義中の様子—