

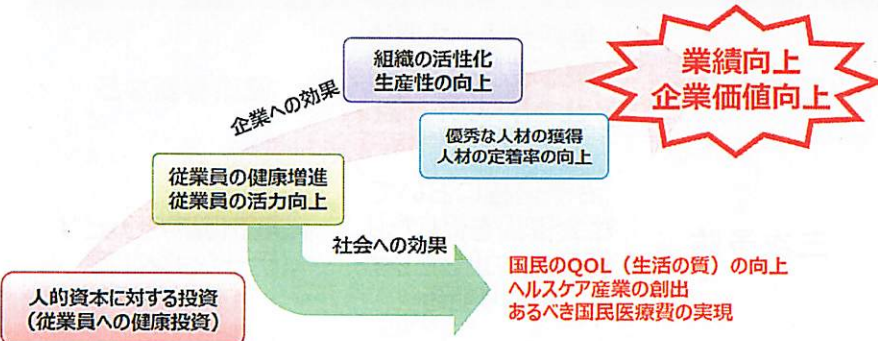
みんなで作ろう！ ヘルス・マネジメント

八潮中央総合病院 リハビリテーション科
ヘルスプロモーションチーム



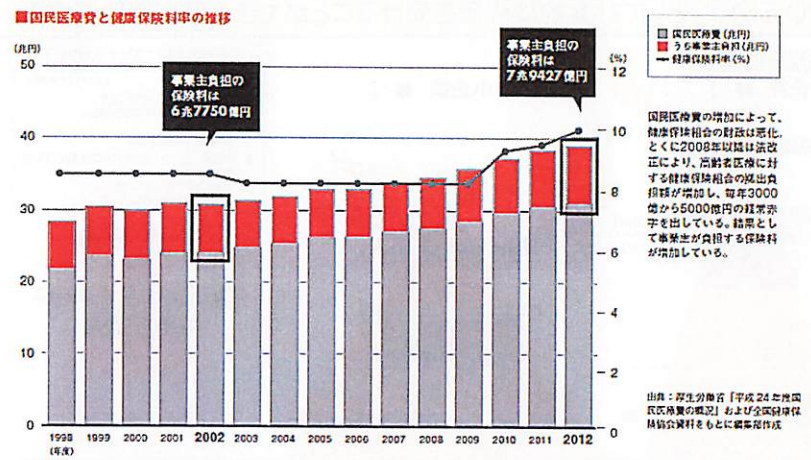
「健康経営」

- 健康経営とは、**健康管理を経営的視点から考え戦略的に実践すること。**
- 企業が経営理念に基づき、従業員の健康保持・増進に取り組むことは、従業員の活力向上や生産性の向上等の組織の活性化をもたらし、**結果的に業績向上や組織としての価値向上へつながることが期待される。**



従業員の**不健康**は業績につながる

✓ 事業者負担の保険料は10年間で1.2兆円増加 (図2)



「健康経営の企業価値」への寄与

- 心身の不調は生産性を低下させることが明らかになっている。**健康経営に対する投資の1ドルに対するリターンが3ドルになるとの結果もある。**
- 健康経営は**従業員の生産性向上やコスト削減、企業のイメージアップ**等に繋がっていることが示唆される。

従業員メンタルヘルスと利益率との関係

○経済産業研究所の研究プロジェクト(黒田・山本)により、従業員規模100人以上の451企業に対し、メンタルヘルスの不調が企業業績に与える影響を検証。
○メンタルヘルス休職者比率の上昇した企業は、それ以外の企業に比べ、売上高利益率の落ち込みが大きい。

メンタルヘルス休職者比率と利益率との関係

●メンタルヘルス休職者比率上昇企業(2004+2007年)
 ○その他企業

(出所) RIETI Discussion Paper Series 14-J-021
「企業における従業員のメンタルヘルスの状況と企業業績」—企業パネルデータを用いた検証—
黒田祥子(早稲田大学)、山本勲(原研開発)

健康経営への投資に対するリターン

○J&Jがグループ世界250社、約11万4000人に健康教育プログラムを提供し、投資に対するリターンを試算。
○健康経営に対する投資1ドルに対して、3ドル分の投資リターンがあったとされている。

投資リターン (3ドル)

- 生産性の向上
出勤率の低下
プレゼンテーションの価値
- 医療コストの削減
疾病予防による傷病手当支払い減
長期的医療費抑制
- モチベーションの向上
家族もきめ意識心と士気が上がる
- リクルート効果
就職人気ランキングの順位上昇で採用が有利に
- イメージアップ
ブランド価値の向上
株価上昇を通じた企業価値の増大

健康経営への投資額 (1ドル)

- 人件費 (健康・保健スタッフ・専務スタッフ)
- 保健指導等利用費、システム開発・運用費
- 設備費 (診察施設、フィットネスルーム等)

(出所)「働く健康経営」前掲雑誌「ニューウェーク」誌2011年3月号を基に作成

健康経営に係る顕彰制度について

健康経営に係る新たな顕彰制度を創出・推進することで、優良な健康経営に取り組む法人を「見える化」し、従業員や求職者、関係企業や金融機関などから「従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に取り組んでいる企業」として社会的に評価を受けることができる環境を整備する。



中小企業における健康経営の推進 (地域のインセンティブ措置)

健康経営優良法人認定制度や、協会けんぽの健康宣言事業と連動した自治体による表彰制度、地銀、信金等による低利融資など、「企業による従業員の健康増進に係る取組」に対し、インセンティブを付与する自治体、金融機関等が増加している。

<「健康経営優良法人」に対する優遇措置(一例)>

<p>池田泉州銀行</p> <p>人財活躍応援融資「輝まひろがる」 「健康経営優良法人」等の認定を取得している中小企業者に対し、銀行所定金利より一律年▲0.10%の融資を実施。(平成28年12月)</p>	<p>東京海上日動火災保険(株)</p> <p>【業務災害総合保険(超Tプロテクション)】 従業員が被った業務上の災害をカバーする保険商品において、「健康経営優良法人認定割引」として5%の割引を適用。(平成29年3月)</p>
<p>栃木県信用保証協会</p> <p>健康・働き方応援保証「はつらつ」 「健康経営優良法人」等の認定を取得している中小企業者に対し、事業資金について基準保証利率から最大20%の割引を実施。(平成29年12月)</p>	<p>住友生命保険相互会社</p> <p>団体3大疾病保障保険「ホスピタ(エース)」 3大疾病を保障する団体保険において、「健康経営優良法人」に対して健康経営割引プランを適用し、保険料を2%割引。(平成30年4月)</p>

埼玉県
埼玉県信用保証協会
「健やか(35提携金融機関の信用保証料を最大10%割引)」

産業保健分野

産業保健分野とは

労働者の健康対策を行う領域

目的

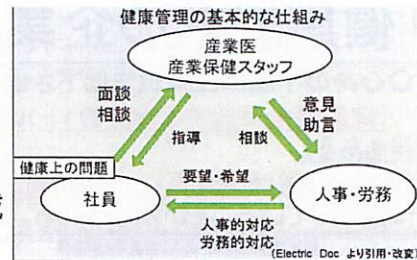
- 健康障害の予防
- 健康の保持増進

産業保健専門職の役割

情報の提供、評価、助言などの支援

メンバー

産業医、衛生管理者、保健師、理学療法士、看護師、管理栄養士等



予防リハビリテーションとは？

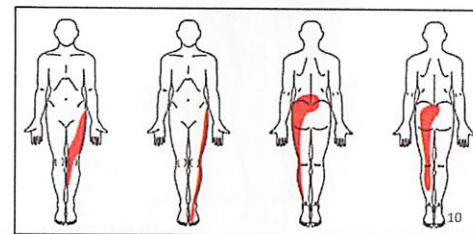
一次予防	病にかからないように施す処置や指導	生活習慣の改善、健康教育、予防接種など
二次予防	早期発見、早期治療を促して病が重症化しないように行われる処置や指導	健康診断など
三次予防	治療過程において社会復帰を促したり、再発を防止したりする取り組み	保健指導やリハビリテーションなど



腰痛の方へ

①
過去に腰について診断されたことがありますか？
(病院やクリニックの診断)

②
今、足にしびれや放散痛(上から下へ痛みの流れ)がありますか？

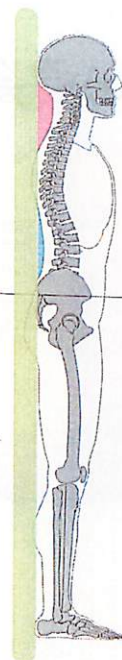


腰痛になりやすい人の特徴

- 同じ姿勢を長時間続けている
- 運動不足で足腰の筋力が低下している
- 身体が硬く、筋肉が緊張しやすい
- 重労働や運動のし過ぎで筋肉疲労がある
- きつい下着を着けて血行が悪くなっている
- 神経質な人

反り腰

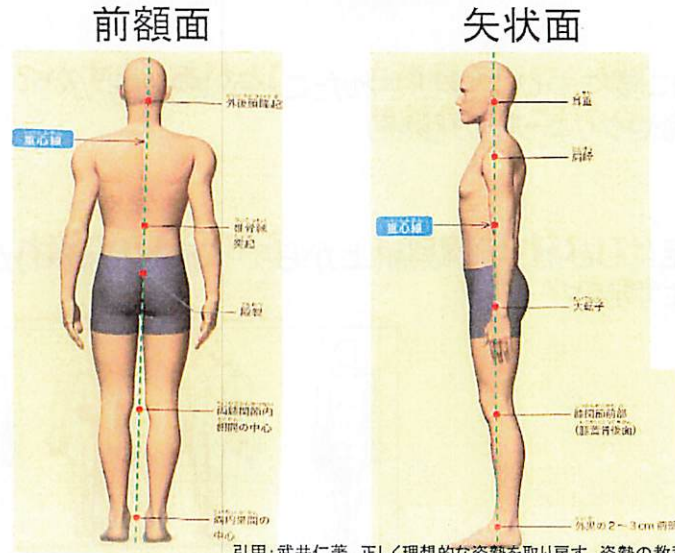
- 後頭部が壁につかない！
- 顎が上がる！
- 肩が前に偏位している！
- 腰と壁の間に大きな隙間がある！



前かがみ

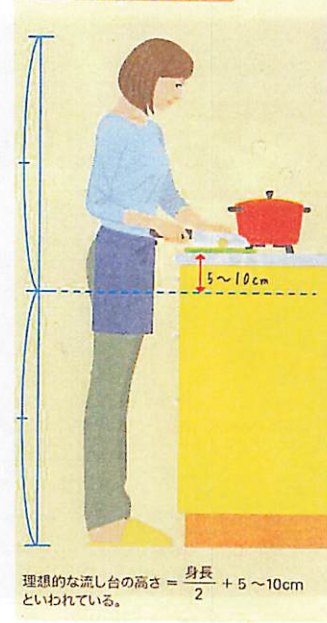
- 後頭部が壁につかない！
- 顎が上がる！
- 頭から腰までが壁から浮く！

立った姿勢

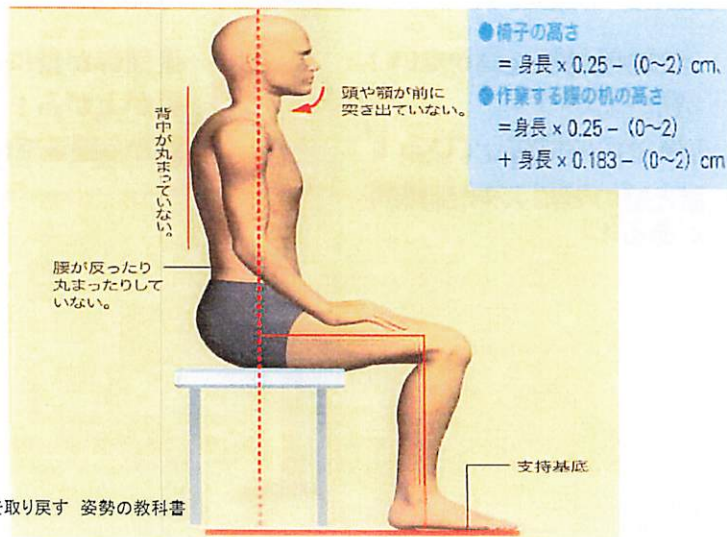


引用: 武井仁著 正しく理想的な姿勢を取り戻す 姿勢の教科書 ナツメ社

理想的な流し台の高さ

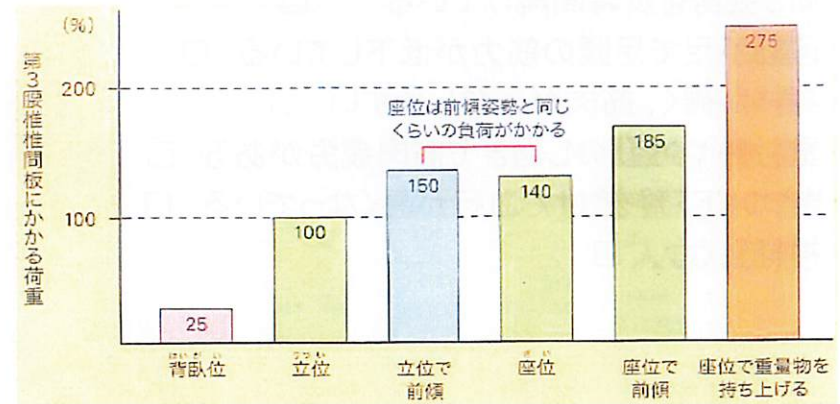


座っている姿勢



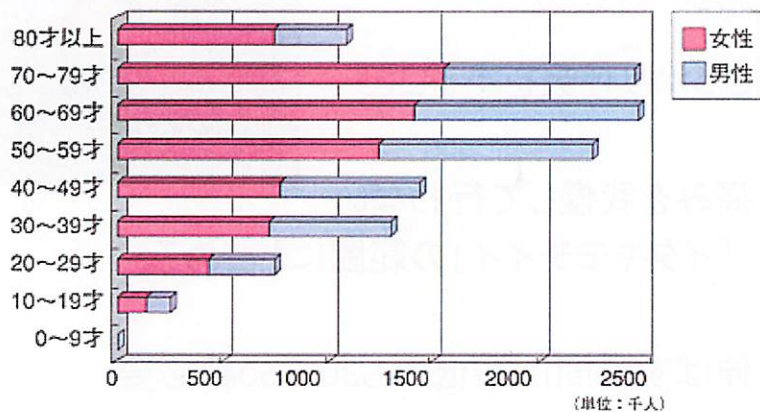
引用: 武井仁著 正しく理想的な姿勢を取り戻す 姿勢の教科書 ナツメ社

腰椎にかかる負担

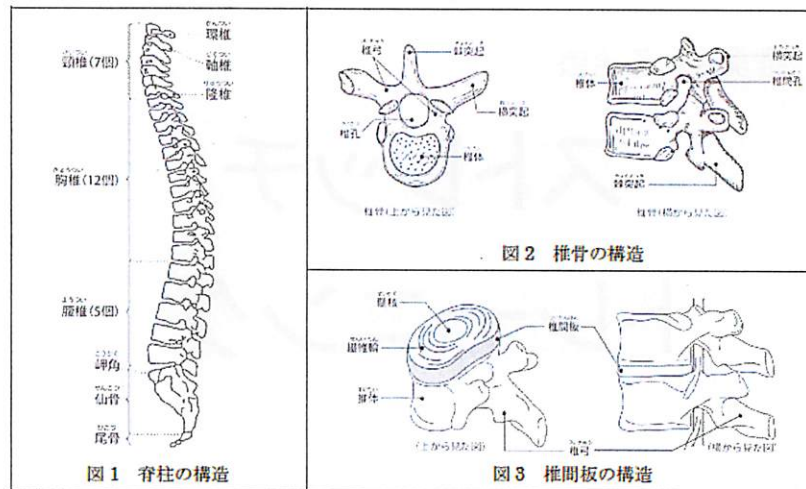


腰痛を訴える人の数

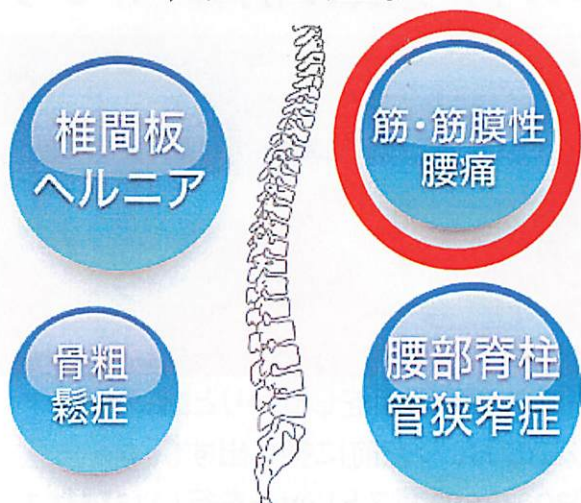
世代別、男女別「腰痛を訴える人の数」*
 * 出典：平成22年国民生活基礎調査



腰の構造



代表的な症例



筋・筋膜性腰痛

- 腰痛症の中でかなりの割合を占めている
- 症状は運動時の腰痛を主体とし、安静をとると軽減する
- 腰背筋膜は腰部全体を覆っているため痛みの部位も骨盤の両脇から仙骨部に至るまで様々
- 筋疲労や姿勢異常(姿勢性腰痛症、静力学的腰痛症)が原因となる

筋・筋膜性腰痛に対して

- 推奨される治療

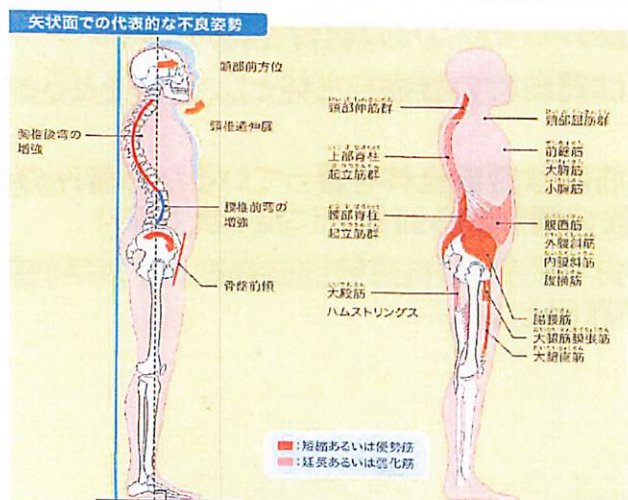
ストレッチ トレーニング

ストレッチを行う上での注意点

- 隣の人と競わない
- しっかり呼吸をすること
- 痛みを我慢して行わない
「イタキモチイイ」の範囲にとどめる
- 伸ばす時間は最低でも30～60秒必要



反り腰ぎみの方



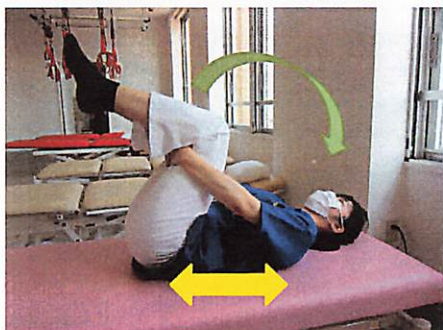
引用:武井仁著 正しく理想的な姿勢を取り戻す 姿勢の教科書 ナツメ社

脚の付け根の前のストレッチ



- ①前にある右足をしっかりと曲げる。
- ②左のおしりを前に押し出す。
- ③30～60秒間ストレッチを行い15秒休む
- ④3セットほど繰り返す

腰のストレッチ



- 両方の足を抱える ※この時に腰が反らないよう注意！
- 腰が伸びている感じがあればOK
- 30～60秒間ストレッチを行い15秒休む
- 3セットほど繰り返す

25

抱え方

- 膝の裏で手を組むことで、膝への負担を減らせる
- 安定してストレッチできる



26

腹筋の強化



- 腹筋運動
- 起き上がる必要はなく両肩甲骨が浮く程度でOK
- 頭を上げた状態で5秒止める(息は止めない)
- 10回から開始し、徐々に回数を増やす

27

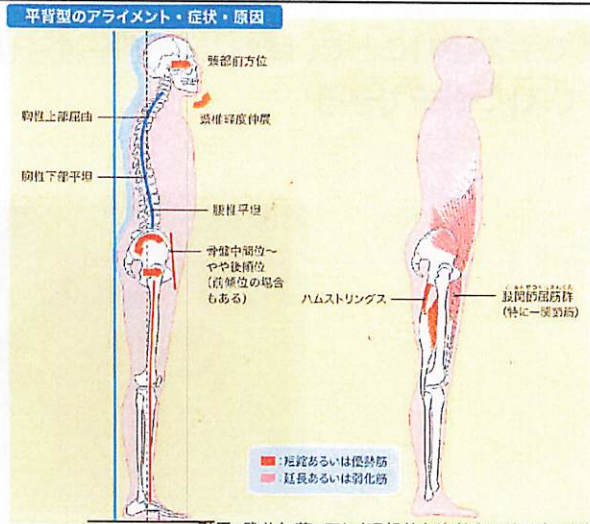
腹筋強化とバランス調整



- 両手を両膝に乗せる
- ゆりかごのように揺れる(肘の角度を変えないように注意)
- 5～10回反復から開始し、徐々に回数を増やしていく

28

腰が前かがみの方



引用: 武井仁著 正しく理想的な姿勢を取り戻す 姿勢の教科書 ナツメ社

29

太もも裏のストレッチ①



- 抱えたまま、膝から下の足を伸ばす
- 太ももの裏が伸びている感じがするところで止める
- 30～60秒間ストレッチを行い15秒休む
- 3セットほど繰り返す

30

太もも裏のストレッチ②

- 伸ばしたい足をソファなどに乗せ、クッションを膝の下に敷く。
- 前方の膝の裏が伸びるまで反対側の足を後ろに引くと同時に体を前に倒す。
※体と足が一直線になるように注意する。

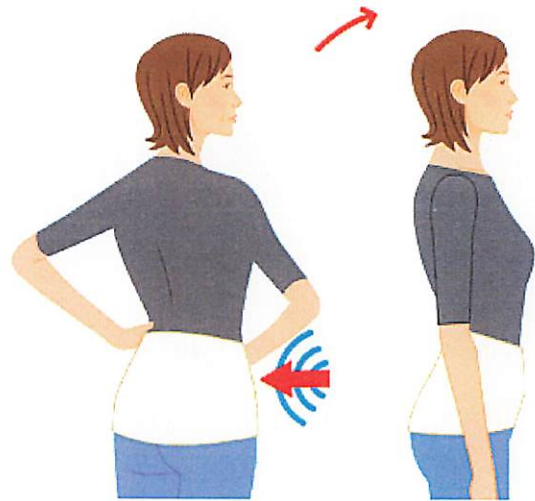


太ももの前の強化



- 背中をまっすぐにする
- 一側ずつ足を持ち上げる
- その際に膝の上に両手を置き力比べをする
- 左右を1セットとし、5～10セットの反復から開始し、徐々にセット数を増やしていく

サポーター



まとめ

- 健康維持⇒良好な経営
- 腰痛予防は日ごろからの対策(普段取りやすい姿勢・環境の工夫、自宅で行えるようなストレッチ・トレーニングなど)が大切である
- 痺れや下肢に放散痛がある方はすぐに専門医を受診する