

我が担当区の安全活動 (腰伸し器による健康管理)

新城営林署 松下 孝

現在の生活はあらゆる面で豊かになり、私達の子供の頃の生活とは、想像もつかない便利で豊かな生活環境になっている。

その反面人間は昔に比べ弱く、もろくなって医薬に頼る半健康疾病が多くなり、健康危機の状態になっているといえる。

私達の職場も高令化が進み、腰痛、高血圧、風邪をひく、などの私傷病が特に目立ち、莫大な医療費が費され、年々増加する傾向にある。

この事から“健康で明るい職場に事故はない”を、54年度の田口担当区の安全衛生スローガンに掲げ、全員が積極的に取り組んできた。健康であるためには、節度ある私生活を含め、日々の疲労回復が何より大切であり、これを実践することにより、私傷病も減少し、また、安全作業につながることになる。

私は45年に変形性推間板ヘルニアに罹病し、その後49年までは毎年腰痛に苦悩する体験をした。腰痛を治療する方法は鍼、灸、マッサージと、種々あるが、私が腰痛予防について、本格的に取り組んだのは、あの苦痛から逃避することと、ヘルニアは絶対に全治することを聞いたからである。

48年のある日、ワイヤロープの木製ボビンにもたれ、体を前後に反らしてみたら、なんとなく腰のあたりが軽く感じた。

“よし”これを利用して腰痛予防に取り組んでみようと思いついたのである。

私は、この腰伸し器の考案以来、朝夕2回の約50回、7か年余使用してきた。爾後、5年間腰痛の再発もなく、毎日が楽しく仕事が出来るようになったので、これを担当区全員で利用し、腰痛を絶滅し疲労回復の健康器として、普及を図ったのである。

導入した1～2年は利用する人も少なかったが、腰伸し器の効用が月日とともに、利用する人が逐次増え、現在では全員が積極的に利用し、その結果、我が担当区では腰痛を訴える人は少なくなっている。

特に新植時期は、腰の疲労回復を促進するために利用する人も、また回数も増え、腰痛予防及び疲労回復に役立っている。

なお、腹筋運動にも役立ち自律神経を高めるなどの効果がある。

鉄棒によるブラ下り運動は、腰痛予防や疲労回復に効果が認められ、私達の担当区では定着している。造林事業は幼令造林地の作業が主体で、作業地が頻繁に移動するので、鉄棒の移動設定も思うようにできないが、この腰伸し器は持ち運びも簡単にでき、いつでも、どこでも利用できるのが特徴である。新城苗畑へこの腰伸し器を送り、使用してみたところ大変な好評で積極的に活用されている。

木製ボビン利用による「腰伸し器」の作り方及び利用方法を説明する。

名称は「腰伸し器」とした。

材料はワイヤロープの木製ボビンの廃品であり、構造は直径80cmのボビンの下を10cm切り取り安定をはかり、円周の4分の1に腰、背中が当るように板を張る。前方に中心より身長差に応じて調整の出来る1mの足掛けを作る。……簡単に製作できるものである。

使用時間は1回、2～3分で、始業前及び休憩時間に多く使用されている。使用上の注意として、足先に力を入れ上体を後ろに反らせながら息を吸い、起きる時は息を吐くように、反復する。曲った腰や背筋を伸すだけの簡単な運動である。

人体を支える大切な土台（腰）を強くするために、各自が自分のために行う体操（運動）であることを奨励し、その輪を広げたいと思っている。

現在は自動車の利用が多く、歩くことを忘れていたが、足腰を強くするには、歩くことが大切である。歩くこと以外で足の裏の刺激法は、即ち青竹踏みがある。私は青竹踏みよりヒントを得て、もっと足の裏に刺激が強く感じる改良器の考案を思いつき、製作し利用してきた。

足踏器は敷居型式で、凸部を踏むことにより足の裏に刺激をあたえるものである。踏む時間は1回に5～6分が最も効果的で、長時間の使用は逆効果であるといわれている。

始業前と休憩時間の使用が多く、自分の脈搏のリズムに合わせて踏むことが何より大切である。

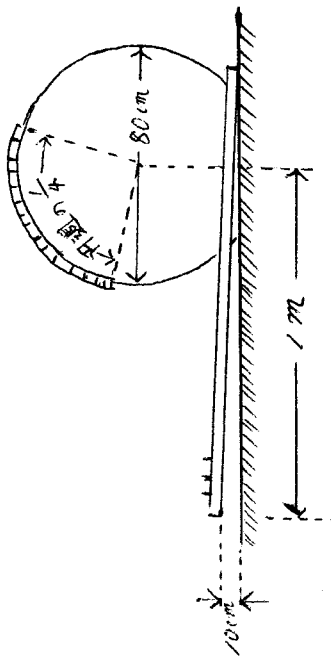
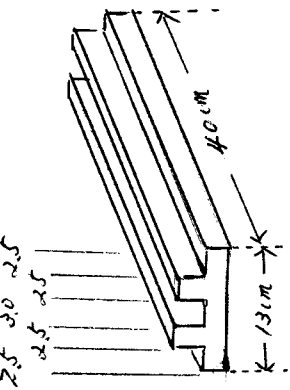
足の裏は重要な内臓器官に連絡しており、ツボを適当に刺激すれば、内臓器官に良い影響を与えることが出来るのである。体、全体の血液の流れがよくなり、心身の健康を保つのに役立つものと考えられる。東洋医学では3廻りといって、最低3週間は毎日続けて実行するように言われている。

健康であることは全人類の願望である。

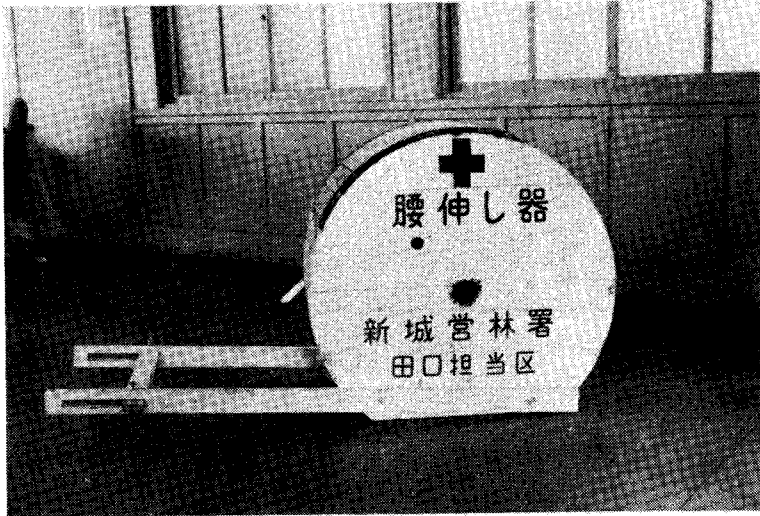
人間は病いの器と言われているが、どんな健康な人でも、いつ病気や怪我をしないという保障は絶対にはない。私達はこの半健康体を健康にし、更に増進させるためには、どうすればよいかということを実生活の中で考え、自分の体に合った健康管理を実行しなければならない。

また、我々山林労働者の疲労状態を回復、作業能率を向上、安全作業に結びつくことの出来る効果ある、この腰伸し器と、足踏器を、今回発表するにとどまらず、各職場に積極的に推し進め、腰痛のない健康で明るい職場作りに努めたいと思う。

腰伸し器と改良足踏器

名 称	材料と構造	時間と回数	使用上の注意と特徴
腰伸し器	<p>1. ワヤローフ・ボビン 2. 木製</p> 	<p>1 回、2~3分 始業前・終業後、 休憩時。</p>	<p>使用上の注意と特徴</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ 足先に力を入れないながら体を後に反らす。 ◦ 体を反らす時に息を吸い、起す時に息をはく。 ◦ 持ち運びが簡単で、揺付けに手間がかからず、どこでもできる。
改良足踏器	<p>1. 木製</p> 	<p>1 回 5~6 分 全 上。</p>	<p>使用上の注意と特徴</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ 自分の脇肘のリズムに合わせて踏む。 ◦ 刺激を強くするため凸を2つにした。

腰 伸 し 器



腰伸し運動の実行中

