

私の健康管理

飯山・木島平担当区事務所 湯本 静 雄

要 旨

安全は健全な身体と、快適な職場環境にある。私達の職場は年々高齢化が進むことから「自分の健康は各自で守る」ことを重点に、成人病予防に努めている。私傷病休務日数は年毎多くなる傾向にあり、原因は成人病によるものが大半である。

私は腰痛による長期休務者の一人として筋肉の体操によって克服した体験を発表して、今後の成人病予防に役立てていきたい。

はじめに

私達の担当区は、主任以下全員が安全に対し、細心の注意と人の和をモットーに取り組んできた結果、昭和56年から今日まで無災害を続けている。

また飯山営林署が毎年行っている安全標識コンクールには、全員のアイデアで連続入賞を果たすなど、安全衛生に対する意識は最高である。このような環境の中で、最大の課題は高齢化に伴う成人病対策である。

私傷病の休務日数で見ると、図-1のとおりである。

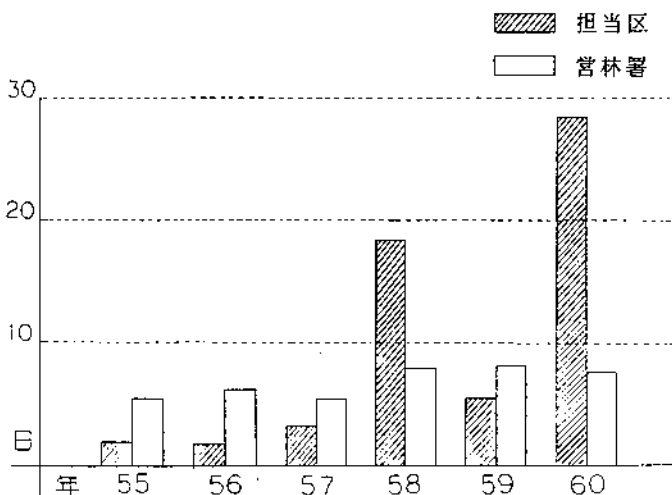


図-1 1人当たり年間休務日数

昭和55年の1人当たり休務日数は20日であったが、58年には私の腰痛で、18.4日と多くなり、60年には同僚の1人が脳卒中で倒れて、28.6日に増加している。

原因はいずれも成人病による長期休務である。

私は58年に腰痛を患い、長期の休務をしたが、腰痛体操の励行により克服した。この体操を発表することにより、職場の健康管理の一助になれば幸である。

1 腰痛体操による治療と効果

私は昭和58年に冬山事業に従事したが作業中、腰の激痛と足のシビレで、歩行困難となり入院した。病名は椎間板狭窄症で、腹筋と背筋に力をつけることが必要との診断を受け、専ら筋力の増強を重点にした療養を続けた。

医師の指導による腰痛体操(図-2~4 腹筋と背筋の増強体操)とストレッチ体操(図-5~6、筋肉や腱の屈伸体操)を毎日実行した結果、2カ月程で腰の痛みと、足のシビレがとれ、普通に仕事ができるまでに回復することができた。

これらの体操は医師の指導の基本型に私が工夫を加えたもので、腰痛予防に対する効果が極めて高いことを実証している。

私は今でもストレッチ体操を毎日実行して、腰痛予防に努めている。

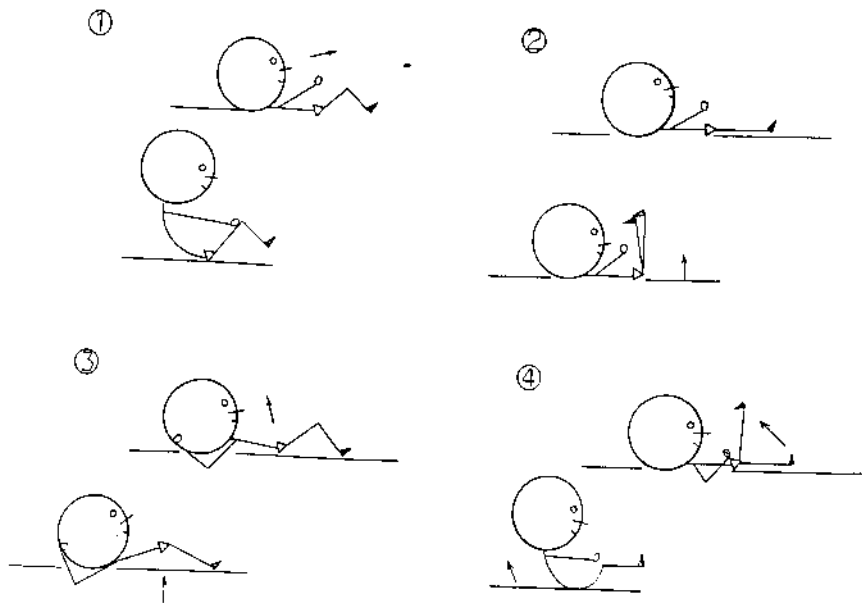


図-2 腰痛体操

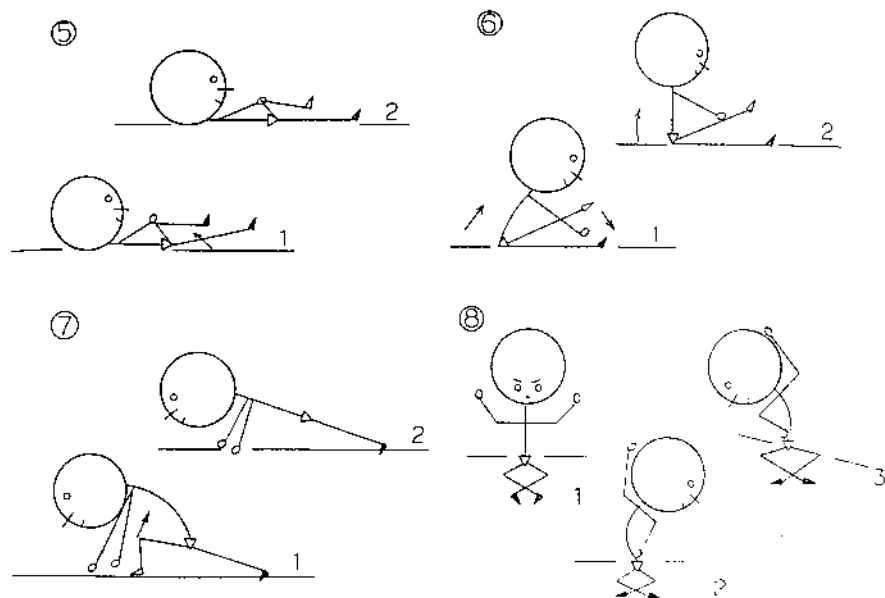


図-3 腰痛体操

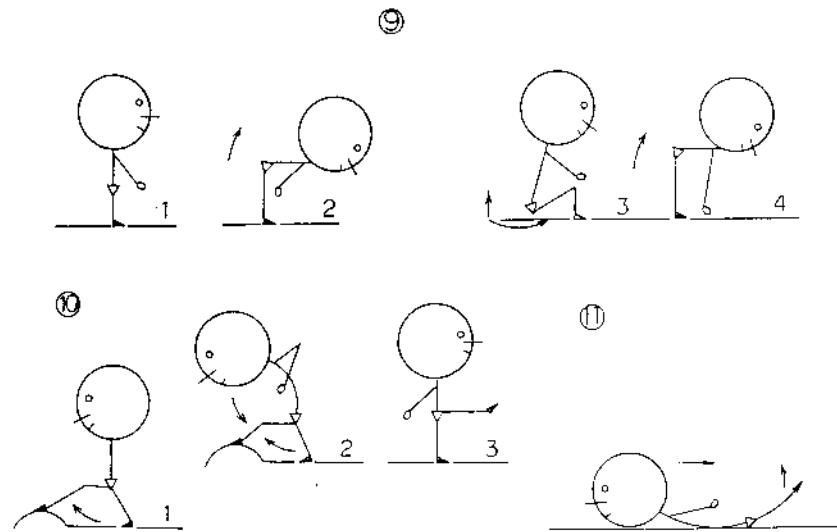


図-4 腰痛体操

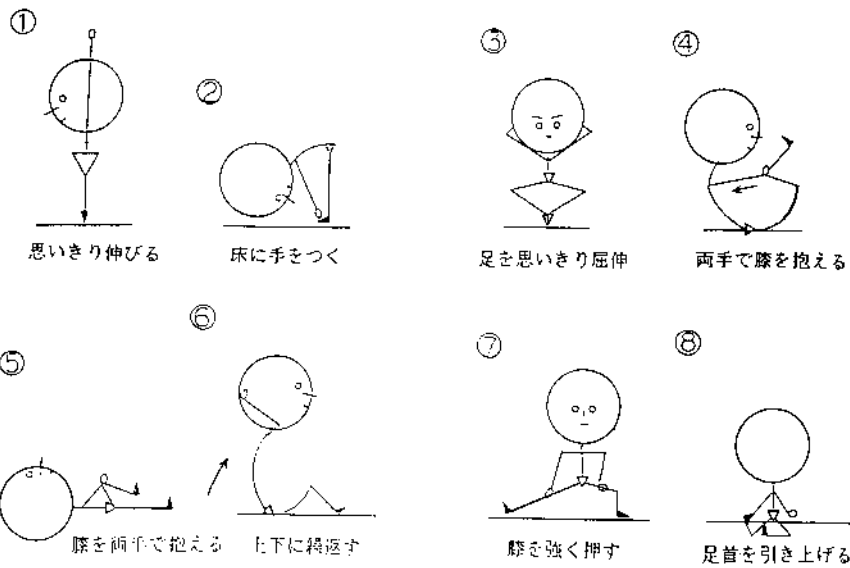


図-5 ストレッチ体操 (号令、各20秒位)

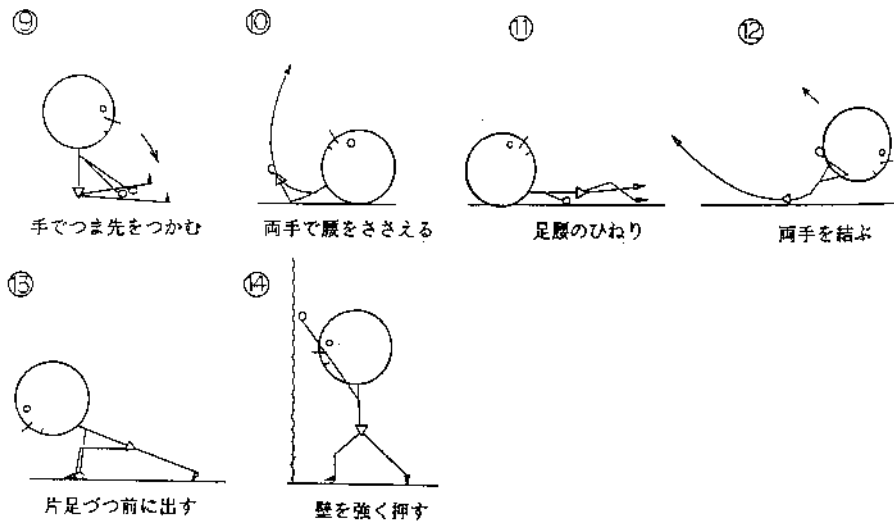


図-6 ストレッチ体操 (号令、各20秒位)

おわりに

体操によって、腰痛を克服できた私は、筋力がいかに大切かを身をもって実感した、特に腰痛には、腹筋と背筋のバランスが重要である。

今後もこの体操を続けると共に、職場や地域の人達にも普及させていきたい。