

腰痛は、運送業務において多発する疾病であり、予防することは安全衛生分野において重要な課題となっています。長年、腰痛に悩まされているトラック・バスのドライバーの方も多くいるのではないのでしょうか。

シリーズで、運送業務に従事する方に向けた腰痛予防のポイントについて紹介しています。今回は、職場で簡単にできるストレッチングについてみていきます。

### さまざまなメリットのあるストレッチング

腰痛は、腰部やその周囲の筋肉が緊張することによって引き起こされるため、予防には腰部や背中、脚の筋肉の状態を良好に保つことが大切です。具体的には、「筋肉の柔軟性を保つ」「筋肉の血流量を増やす」「気持ちをリラックスさせ筋肉の緊張を低下させる」が必要になります。これらを行ううえで非常に効果的なのが、ストレッチングです。下記にその効果をまとめました。

#### メリットいっぱい!ストレッチングの効果

##### ①疲労回復

筋肉の血流量が増加することで筋肉内の疲労物質が排除され、酸素などの供給がスムーズに行われます。

##### ②けがの予防

筋肉の柔軟性が増すことで、筋肉そのものが効率よく収縮と弛緩を繰り返すことが可能に。また、関節の可動域に余裕が生まれ動きがスムーズになり、肉離れや腱鞘炎などの予防につながります。

##### ③リラクゼーション

筋疲労が緩和され、筋興奮を抑えることができ、気持ちをリラックスさせることができます。

### 習慣化でさらに高い効果

ストレッチングはいつでも手軽に行うことのできる運動です。やり方(ポーズ)を工夫するだけで、自宅や職場、どこでも同様の効果があるストレッチングが可能です。

実施するタイミングは、筋肉に張り・凝りなどの違和感を覚えたときや気分転換をしたいときがおすすめ。また、積極的に筋肉をよい状態に維持するためには、違和感がなくとも、休憩時間や作業の合間

などに行ってみましょう。大切なのは「できるときに行う」ことです。筋肉の張りや凝りは週末や月末にまとめてではなく、その日のうちに解消していきましょう。

また自宅で実施する場合には、入浴後など体が温まっているときや、リラックスしやすい就寝前に行ったりするのがよいでしょう。自宅で、職場で、できるときに行い、それを習慣化することにより、さらに効果を得られます。

### 息を止めず筋肉を意識してストレッチング

ストレッチングは、筋肉を伸ばした状態で静止する「静的ストレッチング」と、反動や動きを伴う「動的ストレッチング」に分けられます。ここでは筋肉への負担が少なく安全に筋疲労回復、柔軟性、リラクゼーションを高められる静的ストレッチングを紹介します。

ポイントとしては、反動やはずみはつけず、伸ばしたい筋肉を“息を吐きながら”ゆっくりと伸ばしていくことです。また、伸ばしたい筋肉が「今、伸びている!」と意識することも重要。最も筋肉が伸びた状態で、20秒〜30秒ほど静止しましょう。強い痛みを感じたり、震えてしまうほど筋肉を伸ばすことは控えてください。ポイントは右の通りです。

#### ストレッチング、ここがポイント!

- ・息を止めずに、ゆっくりと吐きながら伸ばしていく。
- ・反動やはずみはつけない。
- ・伸ばす筋肉を意識する。
- ・張りを覚えるが痛みのない程度まで伸ばす。(心地よい痛みであればOK)
- ・はずみをつけずにゆっくり伸ばし、20〜30秒間姿勢を維持する。
- ・1度のストレッチングで1回から3回ほど伸ばす。
- ・週に2〜3回行い習慣化する。

(注意)

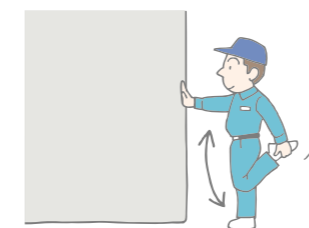
急性期の痛みの場合はストレッチングを控えてください。回復期の痛み場合は実施してもよいと考えられますが、いずれの場合についても、医師と相談するようにしましょう。

### 実践!ストレッチング

一例として、簡単にできるストレッチングを紹介します。腰痛予防のほか、疲労回復や気分転換にもなりますので、休憩時間などに車外で行ってみてください。

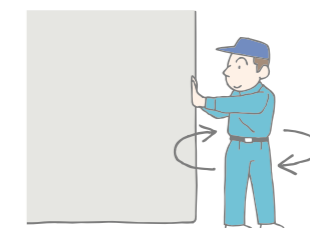
#### 休憩時間などに行えるストレッチング例

##### 太ももの前側のストレッチング



壁などを補助道具にして、ゆっくりと太ももの前側を伸ばします。

##### 太ももの外側・お尻・腹部のストレッチング



壁などに背を向けて立ち、上体を壁などに向けてひねります。

#### ◆ストレッチングを行う際の注意点

- ・スペースに余裕のある安全な場所で行ってください。
- ・車外に出て壁などを補助として利用します。ただし、公共物(ガードレール、標識など)を利用することは控えましょう。