



# 職場における健康づくり

## —健康で働き続けるために—

**2** 013年4月に改正された「高齢者等の雇用の安定等に関する法律」では希望者全員を65歳まで雇用するよう義務付け、企業に『定年の引き上げ』や『継続雇用制度の導入』、『定年の定めの廃止』のいずれかの対応を求めています。

高齢労働者が今後さらに増えることが予想される中、スポーツ医学の観点から今回は個人で取り入れられる健康づくりのポイントをご紹介します。従業員の健康管理・健康づくりの推進は、単に医療費という経費の節減のみならず、「健康経営」という観点からも企業経営にとってますます重要になっていくものと考えられます。社内でもできる運動をご紹介しますので是非、皆様の職場に取り入れられてはいかがでしょうか。

### 働き盛りの年齢では何をすればいいのか？

健康で働き続けるために、これをやれば全てに効く！というような特効薬的方法はありませんが、何かひとつ挙げるとするなら、「太らないこと、また、太ってしまった人は痩せること」です。糖尿病、メタボなどほとんどの生活習慣病は体重増加と密接な関係があり、5%前後体重が増加するだけで多くの代謝指標は悪化します。反対に、減量により代謝指標は改善することが明らかにされており、その効果は5%（最近の発表では3%）程度の減量でもほぼ確実に現れ、減量割合と代謝指標の改善率には相関があります（lower is betterということ）。生活習慣病は動脈硬化性疾患（心筋梗塞や脳梗塞など）に繋がるので、働き盛りの世代ではその予防のために、何はともあれ、食べ過ぎない食生活と有酸素運動などで身体活動量を維持することを心がけ、体重を適正範囲にコントロールすることが重要なのです。

### 60歳を超えたら何をすればいいのか？

ライフステージによって、その人の健康を阻害する病気は異なります。働き盛りの年齢で問題となる疾患は高血圧、糖尿病、メタボなどの習慣病やがんなど、いわゆる内臓疾患ですが、高齢者ではむしろ筋・骨格系の疾患、すなわち骨粗鬆症、関節痛、腰痛、ロコモティブ症候群（通称ロコモ）などがその人の健康状態の制限因子となります（図1）。特に下肢筋力が弱ると転倒のリスクが高くなり、転倒→骨折は要介護や寝たきりの原因となります。ロコモを予防するためには下半身の筋トレが重要です。また、蛋白質をしっかり食べ、体重を維持または少し増やすくらいがちょうどいいでしょう。前項の説明と矛盾するようですが、食べ続けて肥満が持続した人は高齢者になる前に健康障害を起こして自然に脱落して行くので、高齢まで健康に生き残った人に減量が必要なケースは稀なのです。

(図1)

こんな状態は要注意！  
チェックしよう

### 7つのロコモチェック

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたりすべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

※1リットルの牛乳パック2個程度

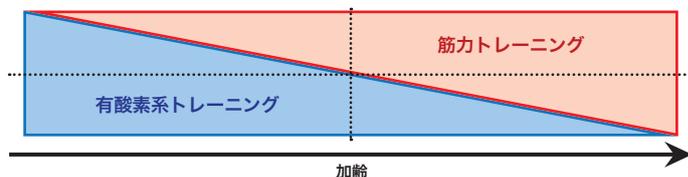
(出典：ロコモ チャレンジ！ 推進協議会)

### 今、どんな運動に取り組みればいいのか？

私の専門はスポーツ医学なので最後に運動の話をして。個人レベルで見るとライフステージの変化は連続的に起きるので、何歳まで是有酸素運動、何歳から筋トレというようにはきちんと分けられません。図2にあるように加齢とともに両者の割合を徐々に変化させて行く方法が良いでしょう。下肢の筋トレはジムに行かなくても職域や自宅で出来る方法がいくつか提案されているので、時間があるときにオフィスでも取り組んでみて下さい。(図3)

これらのトレーニングは高齢者用に推奨されているものですが、もっと若い時から筋トレをラジオ体操のように習慣化することが、健康で働き続けることに役立つと私は考えています。「毎日散歩しているから大丈夫」と考える人も多いと思いますが、散歩だけでは加齢に伴う筋力低下を防ぐには不十分であることが多くの研究で示されていることを最後に付け加えておきます。

(図2) ライフステージと必要な運動のイメージ



(図3)

社内でもできる！ロコモを防ぐ運動「ロコトレ」  
ロコトレはたった2つの運動です。毎日続けましょう！

### バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

※左右1分間ずつ  
1日3回行いましょう。

- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に両手や片手をつけて行います。

転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に、片脚を上げます。

指をついただけでもできる人は、机に指先をつけて行います。

### 下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」

30度ずつ開く

つま先は30度ずつ開く

膝が出ないように注意

スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

※深呼吸をするペースで、5~6回繰り返します。1日3回行いましょう

ポイント

- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝にも負担がかかりすぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入ってるか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行います。

(出典：ロコモ チャレンジ！ 推進協議会)

詳しくは [ロコモチャレンジ](#) [検索](#)



慶應義塾大学  
スポーツ医学研究センター  
医学部スポーツ医学総合センター・内科  
大学院健康マネジメント研究科

准教授 **石田浩之** (コクヨ品川オフィス健康管理室 産業医)

# Office Renewal お客様の声

## マツダ労働組合 本社ふれあい会館様

### オフィスリニューアルの狙い



- 会館利用者へのサービスを向上させたい
- マツダ労働組合※①と全国マツダ労働組合連合会※②が連携し、コミュニケーションの活性化、業務の効率化を図りたい

※①マツダ労働組合(労組)とは...メーカー労組としてグループ内の労働組合をリードし、グループ経営対策活動などの中心的役割を果たす

※②全国マツダ労働組合連合会(労連)とは...マツダグループに関わる75企業の労働組合を結集した組織

### 執務エリア



職員が瞬時に報告・相談しやすい環境

労組、労連の職員がより連携できるように一部増築し執務エリアを1フロアに。



ペンケース【ネオクリッツ】 **ペン立てに!**



オリジナリティーを出すためにワッペンをつける職員も!

ワゴンの上段に入れていた文具類が収納できるようなペンケースを配布。スタンド式なので机上面も広く使える。

職員参加のプロジェクトでワークショップを開催し「組合のあり方」「自らの働き方」を導き出したことで、誰もが利用しやすく働きやすい会館になりました。

### 総合窓口



当日のイベントを投影  
フロア別に色分け

以前は来訪者はどこに行けばよいのか分からず都度管理人さんに確認していた。そこで案内板とサインージを設置し使い分けることで利便性と誘導性を高めた。



分かりやすい案内サインを充実させ来訪者が迷わないよう配慮。

### シアター・貸し会議室



大型スクリーンと音響設備がありセミナーに最適

貸し会議室は仕切りを外せば広い空間に。可変性のある1人掛けテーブルでレイアウト変更も簡単。



貸し会議室  
運動と掃除がしやすいよう床はフローリングに

組合員の「自己啓発」「余暇支援」「家族とのコミュニケーション」を目的に様々なイベントを開催。稼働率を高めるために利用目的や人数に応じた空間を整備。

リニューアル後にワークプレイス向上委員会を立ち上げ、1年たった現在もオフィスの改善を続けています。



取材にご協力いただいた山崎様

#### お客様情報

#### マツダ労働組合本社ふれあい会館

所在地 | 広島県広島市南区小磯町1番1号

設立年 | 1969年

従業員数 | 34名(2016年8月現在)

事業内容 | 組合員向けにレストランや宴会場などの飲食施設のほか、貸会議室の管理・運営