

ロコモーショントレーニングの要素を取り入れた新しい職場体操の作成と展開について			
ガイドラインステップ	キーワード (6つ以内)	・職場体操 ・職場の運動習慣 ・他職種連携	・職場浸透 ・共通アイテム ・地域連携
1, 2, 3, 4, 6, 8, 9, 16			
改善・取組みの背景と課題	<p>就業時間内に適切なタイミングで休止時間をとることを目的に職場体操を推奨してきた。安全の視点から「転倒災害予防」、健康の視点から「ロコモティブシンドローム予防・筋力向上」、職場内でのコミュニケーション活性化のための共通アイテムとして新たにオリジナル職場体操を作成した。地域に根付いた T 社を目指し、同じ府中市の「F 体操」のアレンジ許可をいただき体幹・下肢筋力向上を狙ったスクワット等を取り入れた3分間の職場体操を作成した。現在では、平日 15 時に放送が流れ、各職場で実施している。大規模事業所内でのような新体操普及活動を行ったのか展開方法について紹介する。</p>		
改善・取組みの着眼点	<p>事業者・組織・個人が体操実施によるそれぞれのメリットを感じることで職場内体操の浸透・継続に繋がると考え対象別にアプローチを行った。</p> <p>■事業者へ:「転倒災害防止」安全予防の観点から職場体操の提案。体操自体は個人の取組であるが、就業時間内に体操時間を確保することで①転倒防止啓発活動②従業員の健康づくりへの取組となることを説明。事業所内推進活動として展開が決定。F 市の体操を元に作成し、地域連携(CSR 活動の一環)も期待できることを説明。</p> <p>■組織へ: 自職場の安全・健康意識向上。職場内コミュニケーション活性化の役割。</p> <p>■個人へ: 短い時間ではあるが就業時間内に体を動かす時間が確保できる。忙しくプライベートで運動時間の確保ができなくても職場で1日 10 分運動時間の確保ができる。会社の推進する体操時間であるため、周りの目を意識せず体操できる。</p>		
改善・取組みの概要	<ol style="list-style-type: none"> 1. 体操作成: 2017 年5月完成。社歌のメロディを使用。保健スタッフが動画出演。 2. 新体操・ロコモ予防啓発動画作成・放映・体操に関するアンケート調査実施。 →工場内で放送スタートする前に、面談待ち時間中に放映し回収したアンケート結果をもとに総務部長へ提案。「工場内で体操を流してほしい」という要望多数。 3. 体操動画を社内 HP に掲載、希望職場に体操動画 DVD 貸出 4. 各職場代表者を対象に、体操を指導。職場体操推進トレーナー121 名養成。職場で中心となって体操普及活動いただき、工場内放送導入時スムーズに従業員が体操できるよう事前に練習するよう協力いただいた。(図1) 5. 体操展開: 2018 年1月工場内放送開始。①平日 15 時に放送②毎月開催の安全衛生委員会で出席者体操実施③ラグビー部員出演版動画作成(2018 年7月) ④事業所安全健康推進目標に職場体操明記 6. 総務部・保健スタッフ・推進トレーナーと全 43 箇所の職場を巡回し一緒に体操実施 7. 毎年実施する安全健康イベントのテーマを「ロコモ・職場体操」を取り上げ実施。各部の体操活動報告(図2)・F 市職員と連携し開催。(図3) 8. 活動3年目に F 市のサポーター企業として登録し協働で健康推進。4 年目は F 市の栄養士による作成資料(ロコモ予防の食事)を偶数月に従業員向けメール配信。 		

<p>写真・図表・イラスト</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>【実際の活動様子】</p> <p>図 1</p>  </div> <div style="width: 45%;"> <p>職場体操普及活動への成果と反省（活動前後）</p> <p>図 2</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>(1交代) 体操実施 (当初)</p> <p>(6) 8%</p> <p>(7) 10%</p> <p>(60) 82%</p> <p>実施率：18% (13名)</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>(1交代) 体操実施 (現在)</p> <p>(2) 3%</p> <p>(13) 18%</p> <p>(58) 79%</p> <p>実施率：97% (71名)</p> </div> </div> <p>※ 0 内：人数を示す ※全体数：73名を対象</p> <p>■実施している ■出来るときは実施 ■実施していない</p> <p>成果- > 電話対応や会議（来客）対応以外は、97%のメンバーが意識を変えてくれた。 反省- > 実施を拒み続ける3%のメンバーも、正直存在している。</p> </div> </div>
	<p>図 3</p> 
<p>効 果</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 定期健康診断問診票運動習慣がある者の割合 33.3%から 42.5%に増加。 2. 5千歩以上歩く者の割合も 40.2%から 51.2%に増加。 3. 新体操導入前、転倒災害の原因報告で「不注意だった」という内容で、加齢や筋力不足など健康に関する原因報告はなかった。新体操を転倒防止・筋力向上のための体操と普及活動後は、転倒災害発生後の対策事項に「職場体操実施」と報告する職場が増え共通認識用語となった。ただの運動習慣のための体操だけではなく、転倒予防の目的もあると体操への意識変化が感じられた。 4. 製造現場の一部では、当初実施率 18%だったのが、モニターの設置や休憩時間設定の工夫により 97%になったと報告を受けた。（図2） 5. 体操をきっかけに地域連携活動を強化することができた。
<p>この GPS の経験から学ぶことができるポイント</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ただ体操を新しくつくるだけでなく、体操風土を各職場につくるための方法を考え、体操導入前から段階的に情報提供を行い従業員の関心度・認知度向上が大切である。 ・健康増進という目的だけでなく事業所の課題である「転倒防止・安全管理」の目的を意味づけすることで保健部門以外の担当者も巻き込み事業所の取組として導入できた。 ・ラグビー部員の活用やイベントテーマに起用するなど様々な角度から継続的に活度する重要性が大切である。保健スタッフだけでなく、トレーナーを養成し職場の自主性を活かすことや事業所内の施策として掲げる等組織を巻き込んだ展開は大切。ただし、やらされ感を感じないように楽しめるコンテンツとして提供時の工夫は必須。 ・企画時、国の動向を土台に作成することで、同じ目的意識をもち地域と連携することができた。 ・個人的な問題解決には時間がかかるが、すぐにでも解決できそうな問題点を整理し段階的に対応し、個人での解決が難しい場合は組織の仕組みづくりの改善を行う。
<p>参考資料</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) 立山紫野 大規模事業所における新規体操の展開とその効果について 第 93 回日本産業衛生学会 2) 中央労働災害防止協会 転びの予防と簡単エクササイズ(平成 26 年 5 月、p.7-18、49-70) 3) 府中市福祉保健部高齢者支援課 元気一番！！ふちゅう体操
<p>COI 欄</p>	
<p>投稿者</p>	<p>立山紫野 e-mail 2020 年 12 月 25 日</p>