

社員の腰痛改善で生産性向上

腰痛が仕事に及ぼす経済損失は全国で年間約3兆円に達するとの試算がこのほど発表された。日本臓器製薬（大阪市中央区）が東京大学医学部付属病院特任教授（整形外科学）の松平浩さんとの共同研究で調査を行い、算出した。首回りの不調や肩こりも含めた経済損失は約6兆円に及ぶという。松平さんは腰痛による経済損失を借金に例えて「日本は『腰痛借金』大国の可能性が十分にある」と明らかにした。

これを受けて同社は腰痛の改善を目指し、松平さんと共同で「日本臓器製薬体操」を考案。まずは社員にこの体操を習慣化してもらい、健康増進にも取り組み始めた。

調査は9月25日から10月1日にかけて、全国の成人就労者1万人（平均年齢48・1歳、男性5033人、

運動習慣づける環境づくりを

女性4967人）に実施。健康上の不調の有無、4週間で症状があった日数、年収などを聞いた。何らかの疾患や症状を抱えながら出勤し、職場にいるものの、業務遂行能力や労働生産性が低下している状態を指す「プレセンティズム」による損失を勘案し、金額を算出したという。

同社が京都市内で開催した創立80周年記念大会の席上で発表した。同大会で松平さんは、これまでの研究で一生の間に8割超の人が腰痛を経験するとのデータを踏まえながら「プレセンティズムを解消することが、労働生産性の上昇につながる可能性があることが分かっている」と指摘。その上で、社員の健康増進を通じて生産性や企業価値の向上をもたらす「健康経営」というキーワードも紹介した。

「日本臓器製薬体操」は立った姿勢で腰を前後、左右に動かし、股関節の動きも良くする準備運動からスタート。肩甲骨を動かしながら猫背になりがちな姿勢を整える振り付けと、肩甲骨の下に広がる広背筋や手首のストレッチも取り入れ、最後に足踏みや手をぐるぐると回す運動で心拍数を上昇させる。

同社は体操の動画も制作し、各事業所で定期的に体操を実施するなど、運動習慣の定着によって社員が健康に就労できる環境づくりを進めていく。今後は、経済産業省が創設した「健康経営優良法人認定制度」の認定を受けることも目指すという。

創立80周年記念大会の会場で「日本臓器製薬体操」に取り組む社員たち

