

作業中の腰痛

労働災害の60%が

腰痛って

知っていましたか？

デスクワークでの腰痛



大切な従業員さんが元気で働き続けるために

身体の動きの専門家

私たち、**理学療法士**の

サポートを受けてみませんか？

介入企業様の
80%が
効果を実感



サポート1

ヒアリング&
体の状態チェック

サポート2

健康講座
予防体操の実技指導

サポート3

自分たちでできる
運動指導 (書面でお渡し)

サポートを受けた皆様から大好評!



30代男性

ストレッチを
わかりやすく
教えていただいた。



40代女性

腰痛予防を
日ごろから行う
必要性が理解できた。



50代男性

自分の身体と
向き合うことの
大切さを感じた。

詳しくは
裏面へ

まずはお気軽に
ご相談ください

公益社団法人 静岡県理学療法士会

E-mail office@shizuoka-pt.com



質問フォームまたはメールにて
お問い合わせください

理学療法士とは？

リハビリテーションの専門職種です。企業で働く労働者に対し、腰痛・肩こりなどの予防に関わります。

労働災害(腰痛・肩こりなど)の
予防に対する運動指導

身体に負担の少ない作業姿勢の
指導や働く環境の問題点の
評価・改善

高齢労働者に対する体力の
維持・向上指導

対象

地域 静岡県内の企業

規模 従業員数 100～150名の
中小企業を推奨

業種 いずれの業種でも可

他 企業内で健康講座の実施
スペースが確保できること

サポートの流れ

事前アンケートによる ヒアリング

- 1 グーグルフォーム(Google form)を活用して、従業員の皆様に腰痛・肩こりなど、働く中での身体の不調に関するお悩みをお聞きします。



理学療法士による身体の動きチェック

- 2 筋肉の柔軟性や関節の動きのテストを通じて、従業員の皆様の腰痛・肩こり発生などの危険度チェックを実施します。

健康講座・予防体操のストレッチ指導

- 3 腰痛・肩こりなどの仕組みや原因について分かりやすく解説し、効果的なストレッチ方法を従業員の皆様と一緒にを行います。また、事前アンケートから得た質問に対し、丁寧にお答えします。

継続可能な運動資料の提供

- 4 継続的な運動を支援。資料の中から個別にお勧めしたい運動をお伝えします。

サポート回数の目安は、**初回とフォローアップの計2回**を推奨しています。

事後アンケート

- 5 講義の満足度をお聞きし、定期的な開催の可否についてお聞きします。



従業員の腰痛・肩こり発生などが気になる企業様はご検討ください。

※ 開催の詳細は相談の上決定してまいります。まずはお気軽にお問い合わせください！

