

A man and two women are practicing yoga in a grassy field under a clear blue sky. They are all in a side-bend pose, with one arm reaching up and the other down. The man is on the left, wearing a black t-shirt and black leggings. The woman in the middle is wearing a green long-sleeved shirt and black leggings. The woman on the right is wearing a black t-shirt and patterned leggings. They are standing on blue and purple yoga mats. A water bottle is visible on the mat of the woman on the right.

第1回

# あなたの会社の利益が腰痛で消えていく！？ 「働く人の腰を守るだけで生産性が上がる理由」

2025年6月19日

 **Raseek Inc.**





# agenda

1. 自己紹介・チェックイン (10分)
2. 腰痛は会社の見えない損失？ (15分)
3. 簡単ストレッチ (20分)
4. 自社で取り組むポイント (10分)
5. まとめ・質疑応答 (5分)



ミライの健康クリエイター

森口 収規（あつき）



- ・大学卒業後、理学療法士として大阪、山梨、滋賀で約14年間医療現場で勤務し、他職種と連携しながらリハビリ業務を実施。
- ・2023年12月に株式会社Raseek設立、代表取締役就任

### 【 保有資格 】

- ・理学療法士
- ・健康経営エキスパートアドバイザー
- ・両立支援コーディネーター

## Career

滋賀県大津市出身

1987年6月18日生まれ

38歳、O型

### 近況

2025年4月から大学院へ

### 趣味

野球、フットサル、キャンプ  
映画鑑賞

### 座右の銘

“正しい行いは、迷わずやれ”  
You're never wrong to do the right thing.

# Personal information



ラシーク

# 株式会社Raseek

「すべての人が健康で幸せな未来を創る」

所在地

滋賀県草津市大路1丁目1-1 エルティ932 4F  
SOHOビジネスオフィス 区画4

事業内容

健康経営支援事業  
地域課題解決事業  
ビジネスケアラール支援  
ワークショップ、セミナーなど





What We Can Do

# 4つの提供サービス

## 健康経営支援事業

専門家が課題分析・目標設定・  
施策立案や実行・効果検証まで  
ワンストップで解決します。

健康経営優良法人申請サポートや  
広報もお手伝いします。

## 仕事と介護の両立支援

アンケートによる実態把握で介護  
リスクを見える化。両立支援や  
介護に関するセミナーの実施、  
両立相談窓口での個別相談。

## 地域課題解決事業

産学官連携により、新たな価値創造  
や技術を活用することで効率的かつ  
効果的に事業に取り組んでいきます。  
地域の社会課題を解決し、社会的な  
変化を生み出していきます。


## 健康セミナー

健康に関わるセミナーや  
ワークショップの企画や運営  
様々なコンテンツをご用意

Healthcare  
Service





A group of four business professionals are seated around a conference table in a modern office setting. From left to right: a woman with glasses and a light blue shirt, a man in a grey suit, a woman with blonde hair in a dark blazer, and a man in a dark suit. They are all smiling and looking towards the center of the table. The background shows large windows with a geometric pattern. A semi-transparent grey banner is overlaid across the middle of the image, containing the Japanese text.

明日も働きたくなる会社を共に創る

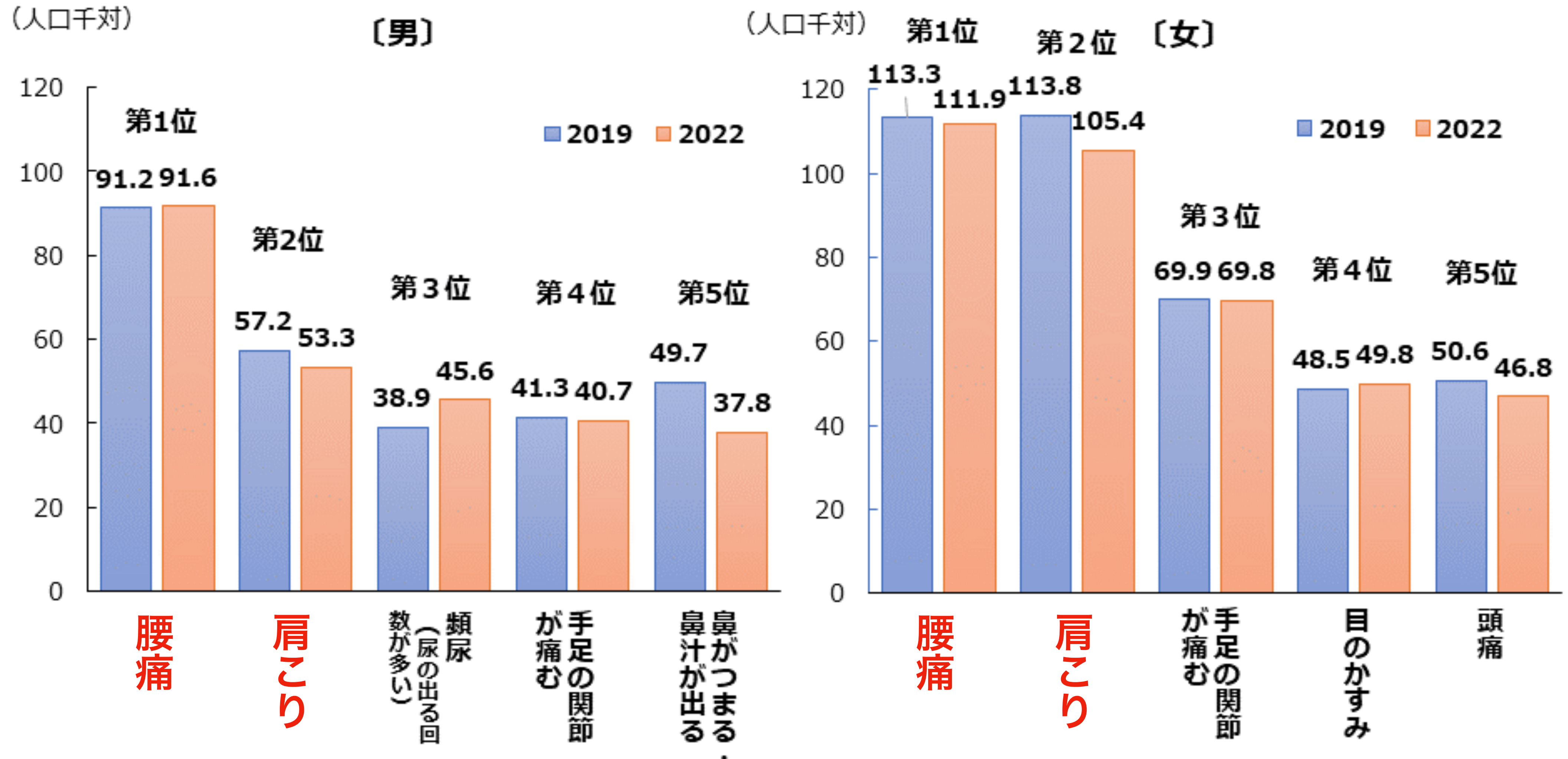


「腰痛」は、会社にとって“ 見えない損失 ”です





# 性別にみた有訴者率の上位5症状



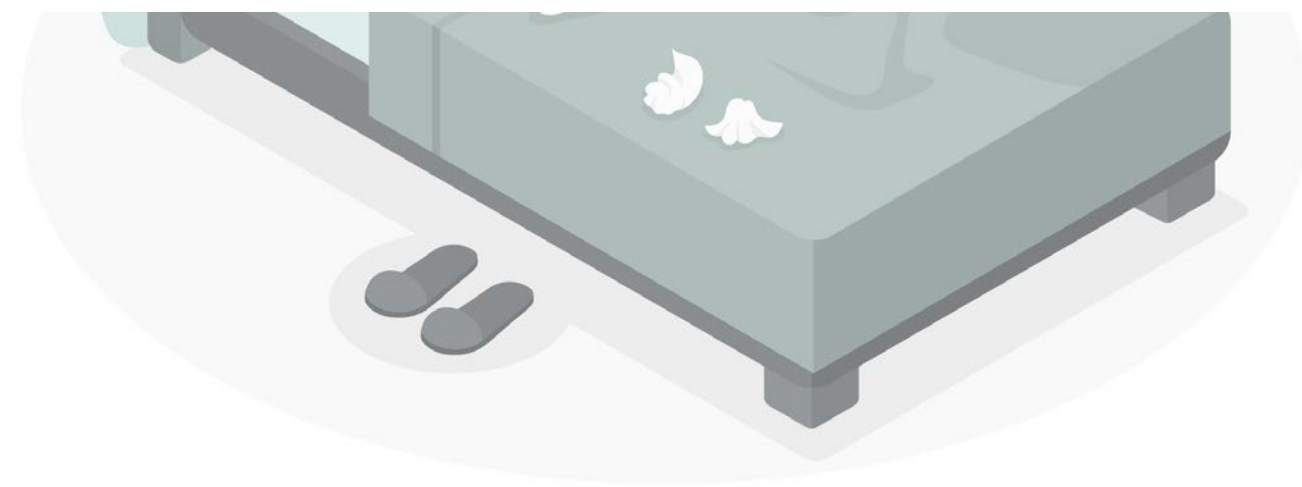
注：有訴者には入院者は含まないが、有訴者率を算出するための分母となる世帯人員には入院者を含む。



# 腰痛が企業にもたらす影響



欠勤



医療費・健康保険料の増加



離職・人材流出



業務中の集中力低下





## 腰痛は“個人の問題”ではない！～企業損失の可視化～

腰痛による損失は1人あたり 年間 **50万円** を超える可能性がある

項目	1人あたり年間コスト（円）	補足
医療費	約129,815円	通院や治療にかかる費用
アブセンTEEイズム（欠勤）	約57,943円	欠勤による業務の損失
<b>プレゼンTEEイズム（出勤しているが生産性が低い）</b>	約340,418円	腰痛・頭痛・肩こり等の影響

→ 合計損失：約528,176円／人／年

出典：株式会社日本総合研究所：企業の健康投資とプレゼンTEEイズムの損失推計に関する調査研究



# 見えている部分はほんの一部

問題が顕在化したタイミング  
( 診察、手術、病欠、退職etc )

実人数：9人

仕事を休んだ

43%

痛みあり

92%

- ・ どうせ治らない
- ・ 年齢によるものだと思う
- ・ 根本的な作業管理の改善をすべき
- ・ 理解してもらえない
- ・ そこまでの症状ではないし

仕事に支障がでた

62%

時間

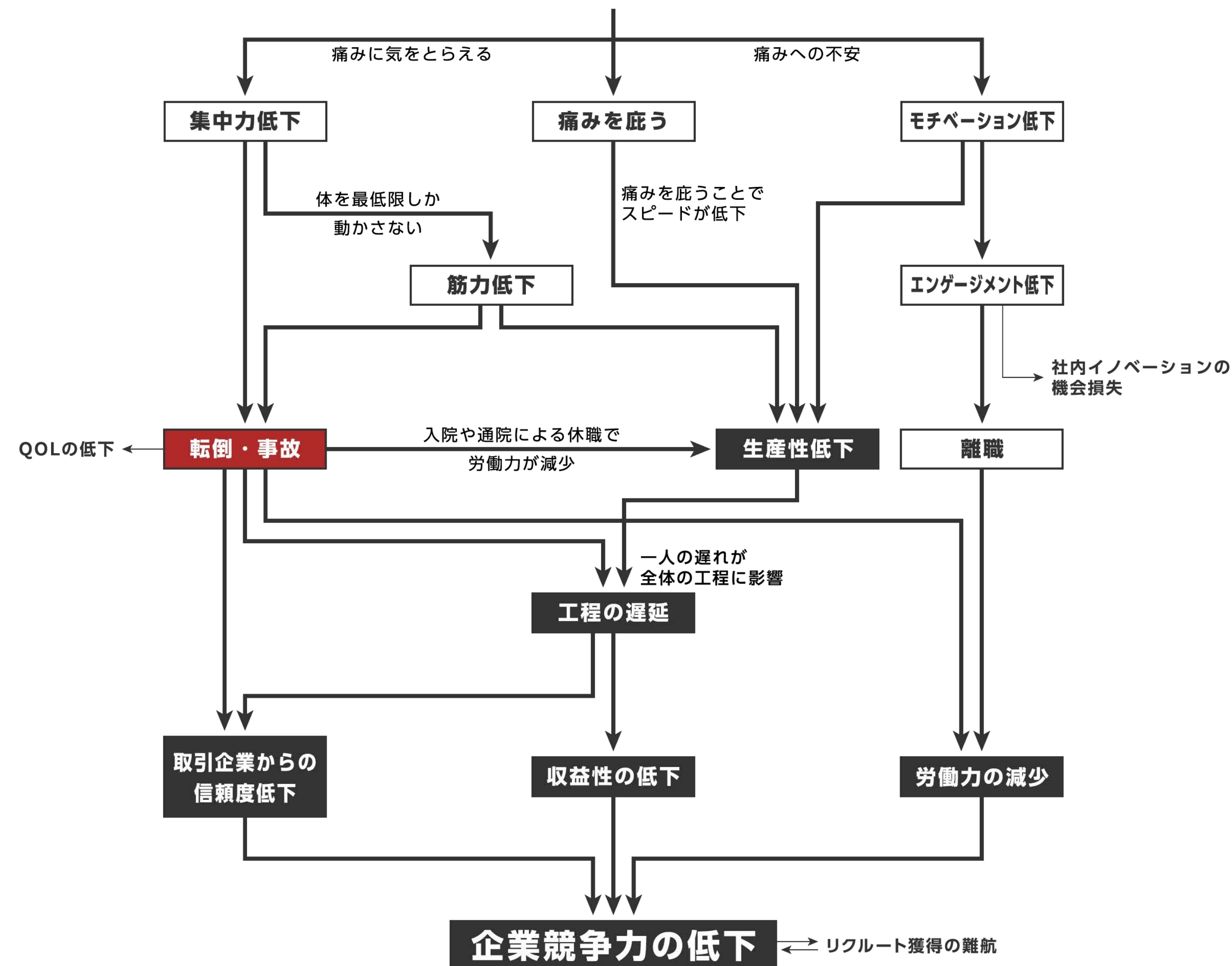


## 例) 建設業



### 体の痛み

《仕事の原因となる腰痛など》



# 放っておくと “職場全体”に影響！

- ・ 「腰が痛いからこの作業はパスで…」
- ・ 「代わりに誰かが無理してフォロー」
- ・ 「フォロー側にも疲労が蓄積」 → 負の連鎖



腰痛対策は「健康投資」

= 「人材定着」 「生産性向上」 につながる！



日本人の座位時間は

世界最長 「7」 時間

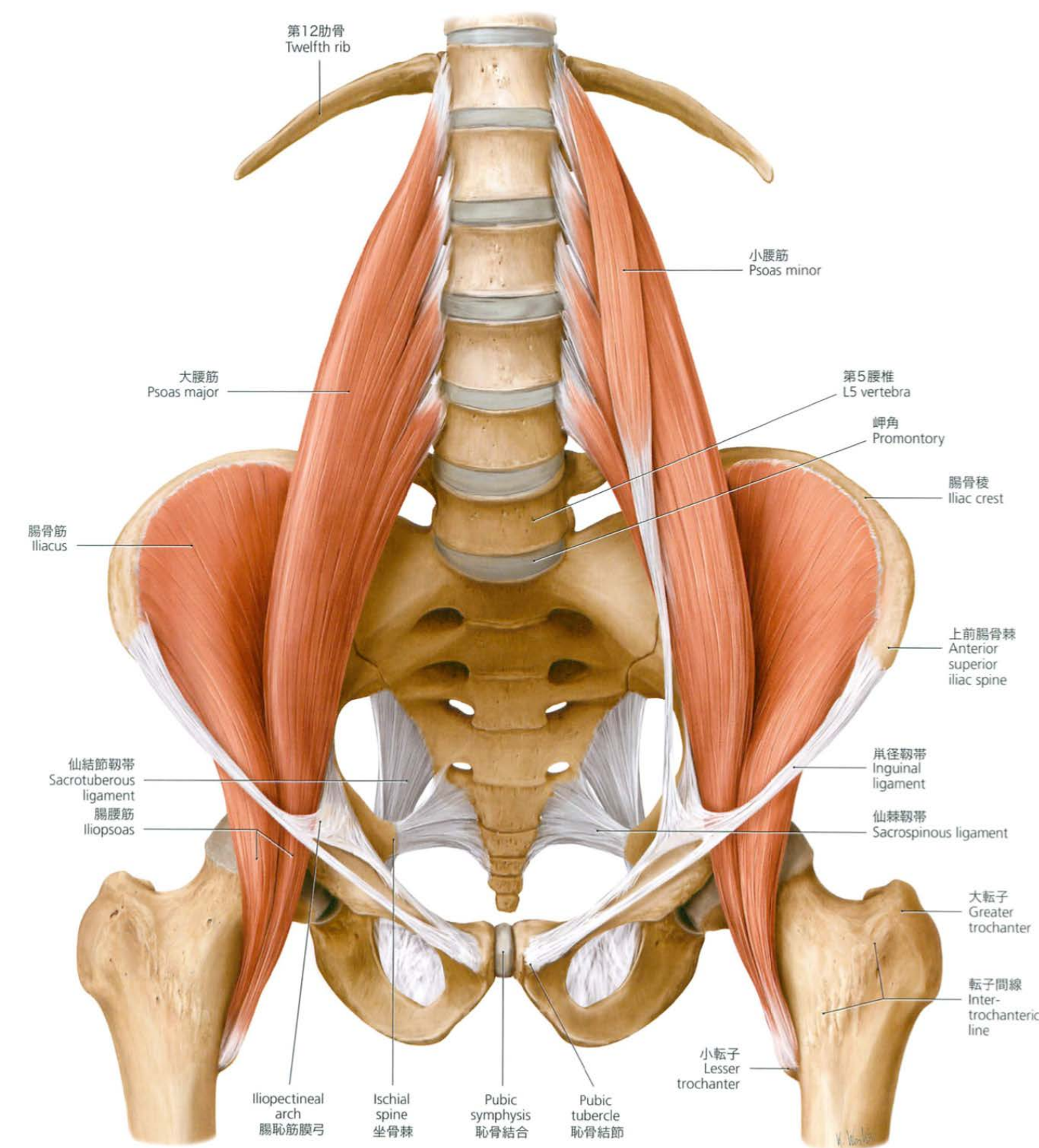
座りすぎが健康リスクを高める  
あなたは大丈夫ですか？





# 座りすぎで衰える

股関節・骨盤・腰椎



立ち上がる ことが重要





## 自宅や職場でできる“姿勢 & 環境チェックシート”

---

以下の項目について、ご自身の作業環境をチェックしてみましょう。

該当する場合は「✓」を入れてください。

- 
- |                          |    |                               |
|--------------------------|----|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 1  | 椅子に座ったとき、膝の角度がほぼ90度になっている     |
| <input type="checkbox"/> | 2  | 足の裏が床にしっかりと接している（足置き台なしでも）    |
| <input type="checkbox"/> | 3  | 背もたれと腰の間にすき間がない（腰が反っていない）     |
| <input type="checkbox"/> | 4  | モニターの上端が目の高さか少し下にある           |
| <input type="checkbox"/> | 5  | モニターまでの距離が40～70cmほどある（腕の長さ程度） |
| <input type="checkbox"/> | 6  | 肘が机と同じ高さ、もしくは少し上にある           |
| <input type="checkbox"/> | 7  | 肘掛けの高さが合っていて、肩がすくまない          |
| <input type="checkbox"/> | 8  | 長時間座っていてもお尻や腰に痛みが出ない          |
| <input type="checkbox"/> | 9  | 1時間に1回程度は立ち上がるように意識している       |
| <input type="checkbox"/> | 10 | 作業中に無意識に猫背や前のめりになっていない        |
- 

チェックが少なかった項目は、職場環境改善のヒントになります。ぜひ見直しのきっかけにしてください。



## 正しい座り姿勢の 5つの基本

### 1. 足裏は床にしっかり接地

→ 足が浮かないように、膝はほぼ90度。足置きが必要な場合も。

### 2. 膝の角度は90～100度前後

→ 膝よりも少しだけ股関節が高くなると骨盤が立ちやすく、腰への負担が減少。

### 3. 骨盤を立てて背筋は自然なS字カーブ

→ 腰が反りすぎたり、丸まったりしない。椅子の背もたれを活用する。

### 4. 肘は90～100度、机とほぼ同じ高さに

→ 肩が上がらない位置で、リラックスした前腕配置が理想。

### 5. モニターは目線のやや下（水平線より5～15度下）

→ 上向きになると首・肩に負担がかかる。

画面までの距離は40～70cm（腕の長さ程度）を目安に。



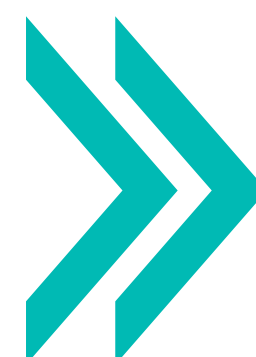


## 理想的な座り姿勢

### Point

### 「安定」 + 「自然」

- ・ 骨盤が立ち背筋が自然なS字カーブを保つ
- ・ モニターの高さ・距離・肘の角度が  
“ 自然と ” 良い姿勢を支えてくれるような環境



## 明日からできる一工夫

- ① 出来るだけ足裏をつける
- ② 膝裏に隙間をつくる
- ③ 机は楽に肘を下ろした高さに
- ④ タオルを丸めて腰に入れる





## よくあるNG姿勢とその対策

NG例	原因	からだへの影響	改善策
モニターが低すぎて 猫背になる	ノートPCをそのまま机に 置いて使用している	背中が丸まり、 肩こり・首の張り・腰痛の原因に	ノートPCスタンド+外付けキーボードで目線を上げる モニターアーム導入
足が床に届かない	椅子の高さに対して 足の長さが合っていない	太もも裏の圧迫による 血流障害・腰への負担増	フットレストを使用 椅子の高さ調整&デスクの高さも見直す
肘が宙に浮いている or 肩がすくむ	椅子の肘掛けが合っていない or そもそも肘掛けがない	肩こり・首の緊張 ・集中力低下	机と肘の高さを合わせる 肘掛け付きチェア or アームレストを活用
背もたれを使わず 前のめりに作業	モニターが遠すぎる 姿勢を意識していない	常に体幹が緊張 → 慢性的な腰痛や背部痛	モニターを近づける（40～70cm） ランバーサポートの活用／背もたれを積極的に使う
足を組んで座る	骨盤の左右バランスが崩れやすい 無意識のクセ	骨盤のゆがみ → 腰痛・股関節の不調の原因に	座面の高さや姿勢を整え、 足を組まなくても安定する座り方を意識する
長時間動かず座り続ける	仕事に集中 or 忙しさで動かない	筋ポンプ作用の低下 → 足のむくみ、腰部の固まり	30分に1回は立ち上がる 「ポモドーロ法」などで立ち上がる習慣づけを





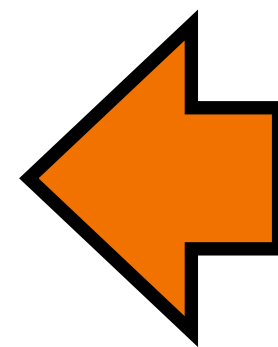
オフィスでできる！  
腰にやさしい簡単ストレッチ



## 前屈で動きをチェック







- ① 椅子に少し浅く座り、両腕を床と平行に伸ばして両手を組む。
- ② 両腕を床と平行に保ったままで出来るだけ前に伸ばし、ヘソを覗き込むように、みぞおちを引き込みながら背中を丸める。
- ③ ゆっくりと呼吸をしながら30秒キープする。

テレワークで動きが悪くなった胸椎の運動性アップ

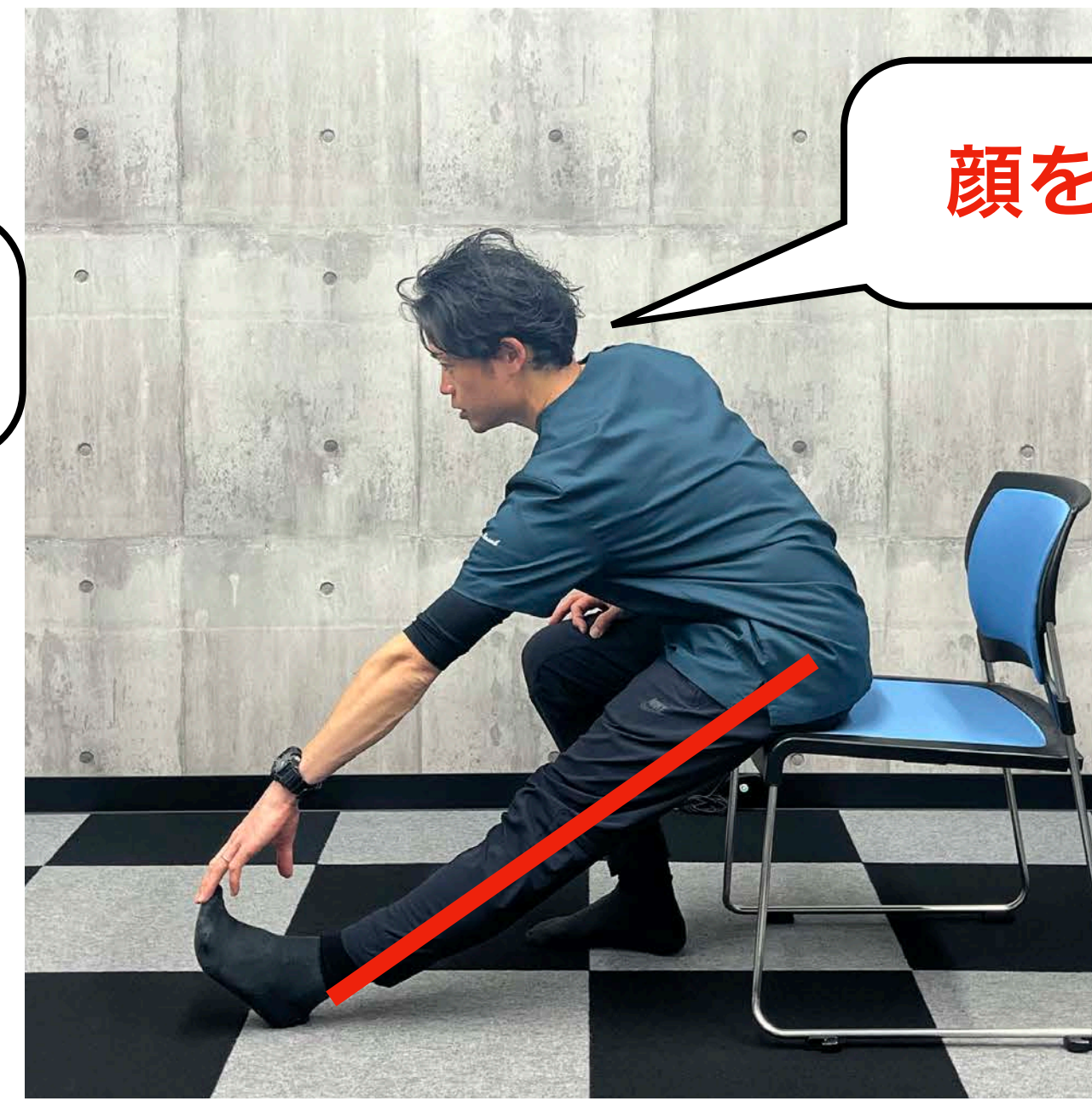


## ハムストリングスのストレッチ

# お仕事前後のストレッチ



骨盤を立てる

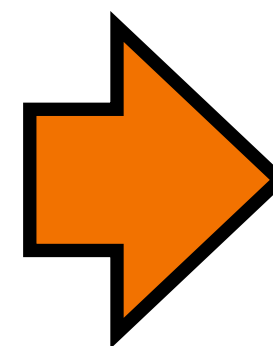


顔を上げる

- ① やや浅く座り左膝を伸ばし、右膝は曲げます。※椅子が前に倒れないように注意
- ② 骨盤を立てて良い姿勢を保ちます。
- ③ 息を吐きながらゆっくりとつま先に向けて手を伸ばしていきます。※膝と腰が曲がらないように注意
- ④ 左右それぞれ15～30秒×2セット行いましょう。

**姿勢の改善により腰への負担軽減を図りましょう**





- ① 椅子の前方に90度の角度で浅く腰掛ます。前脚の膝は直角、後ろ足を大きく1歩後ろへ広げます。
- ② 両手を組んで頭上に伸ばし、背もたれ側に上体を倒してキープ。
- ③ 鼻から息を吸い、鼻から息を吐く深い呼吸を3回繰り返します。
- ④ 逆も同様に行いましょう。

**股関節の前を伸ばして反り腰を解消**





## 人事・総務ができる「仕組み化」のヒント

---

特別な設備や多額の費用は必ずしも必要ありません。

オフィスでできる簡単なストレッチの推奨、健康に関する情報提供、社内コミュニケーションの活性化など、すぐに始められる取り組みから実施。

### 自社で取り組む際のポイント

- ① 経営層が率先して取り組む姿勢を見せる。
- ② 従業員の参加を促す工夫をする。（ストレッチの導入やPOPの設置など）
- ③ 社員の意見を聞きながら、みんなで参加できる仕組みを作る。



# ポイントは『小さな仕掛け』を継続すること

## 朝礼前後の「1分ストレッチ」導入

- ・ 腰・背中・肩・股関節をほぐす動的ストレッチ
- ・ 動画・ポスターで“誰でもリードできる”ように
- ▶ポイント：朝のルーティンに組み込むと習慣化しやすい

## 椅子・机・モニターのセルフチェックシート配布

- ・ 足が床に着いているか？
- ・ モニターの高さは目線と合っているか？
- ▶ポイント：配布するだけで“気づき”が生まれる

## 腰痛対策を“業務の一部”に組み込む

- ・ 朝礼・安全衛生会議・定例ミーティング内で共有
- ・ 年1回の講習会なども定例化
- ▶ポイント：「特別なこと」から「当たり前のこと」へ

## 腰痛予防ポスターの掲示（現場・デスク周辺）

- ・ イラスト＋ひと言で「腰を守ろう」の意識づけ
- ・ トイレ・給湯室・更衣室にも掲示効果大
- ▶ポイント：視覚的に訴え、空気感をつくる





“

痛みのない日常を。

定年まで働き続けられる身体を。

自分らしく過ごせるように身体の  
メンテナンスを。



- ・ 腰痛は“見えない損失”を生む、経営課題でもある → 年間50万円以上の損失も
- ・ 座り方・職場環境が、腰痛の大きな要因になる → 姿勢・モニター・椅子の関係性がカギ
- ・ 座ったままできる簡単なセルフケアがある → 背骨・骨盤・肩甲骨のストレッチを実施
- ・ “仕組み化”で職場に定着させることが大切 → 人事・総務からできるアクション多数あり
- ・ 「腰を守ること」が、会社を守ることになる
- ・ 腰痛対策は「健康づくり」だけでなく、“働きやすい職場づくり”の第一歩です



# セミナー参加者限定 特典のご案内

ご参加いただいた皆様には、以下の特典をご用意しております。  
職場での『健康づくり』の第一歩に、ぜひお役立てください。

## 特典 1

すぐに使える『姿勢 & 環境チェックシート』PDFを配布

## 特典 2

職場でできる！簡単ストレッチ・運動メニュー（5種類）

## 特典 3

（希望者限定）

後日無料！職場の“健康実態アンケート”実施&簡易レポート提供





# 課題解決に必要なセミナーをご用意

企業向けのセミナーパックもございます。お気軽にお問い合わせください。



- 各テーマ60分／回（講義＋セルフエクササイズ）の内容です。
- 様々なコンテンツをご用意しております。  
その他、ご要望があれば対応いたします。

予防	1	腰痛の予防・改善
	2	姿勢改善で肩こり解消
	3	関節の痛みを理解し痛みを克服
	4	足のトラブル改善
	5	今からできる転倒防止のための取り組み
メンタルヘルス	6	メンタルヘルスケア
	7	呼吸と姿勢と自律神経
	8	ピラティスで身体と疲労の改善
生活改善	9	質の良い睡眠で疲れを吹っ飛ばすパフォーマンス向上のためのコツ
	10	高血圧に対する運動の効果
	11	運動不足が気になる方必見！働く人のための簡単家トレ
働き方改善	12	仕事と介護の両立支援
	13	健康経営実践セミナー
	14	女性の為の姿勢と骨盤底筋トレーニング
その他	15	快適な歩き方、痩せる歩き方など
	16	学習のための土台づくり！親子で学べる運動講座



# ご清聴ありがとうございました

WEB



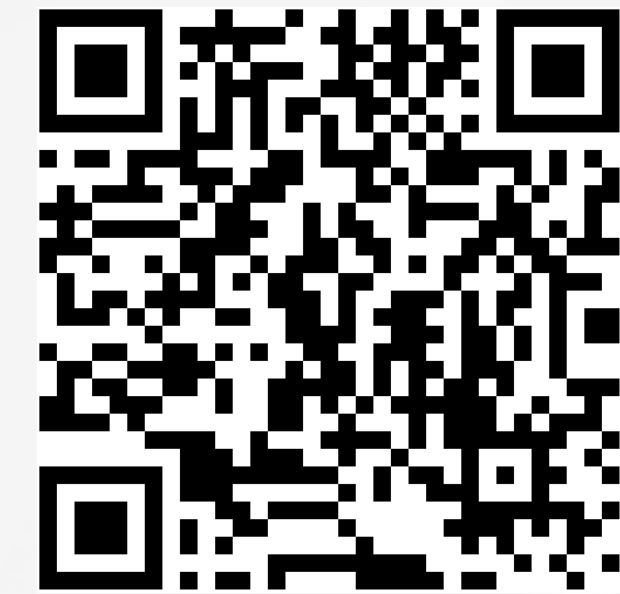
<https://raseek.co.jp/>

電話



070-1211-5215

無料診断



<https://forms.gle/gey9g1vpyJTk3Kw87>



R a s e e k

企業向けのセミナーパックもございます。お気軽にお問い合わせください。

職場の健康課題分析（労働損失額の見える化）は無料で承っております。