

【事後レポート】タムラ製作所にて「腰痛対策セミナー」を開催 -健康経営の一環として、現地17名・リモート3名の従業員が参加-

日本生まれのサポーター専門ブランド「MEDIAID(メディアイド)」を展開する、日本シグマックス株式会社(本社:東京都新宿区、代表取締役社長:鈴木洋輔)は、2023年10月3日(火)に株式会社タムラ製作所 坂戸事業所の従業員向けに「職場で出来る!腰痛対策セミナー」を開催し、セミナー当日は、現地にて17名の方に、リモートにて3名の方にご参加いただきました。

セミナーでは、SPINE CONDITIONING STATION(SCS)のコーチングトレーナーである折笠佑太氏より、腰痛の原因や腰痛予防の重要性についてお話したのち、実際に職場でできる腰痛対策エクササイズを説明し、従業員の皆さまに実践いただきました。以下に当日のレポートをご紹介します。

■セミナー開催の背景

腰痛は労働災害の原因の一つにもなる身近な不調です。

タムラ製作所では、重量物を取り扱うことが多い製造職やデスクワークの多い事務職など、多くの社員から腰痛に対する相談が寄せられていたため、社内で腰痛に関するセミナーの開催を検討されてきました。

そこで、当社が提供している「SCS 企業向け腰痛対策サービス」をご検討いただき、従業員による腰痛セルフチェックや職場で実施可能なエクササイズを取り入れた「腰痛予防実践セミナー」を開催する運びとなりました。



▲セミナーには現地17名、リモート3名が参加

■セミナー内容

セミナーの序盤では、腰痛の原因や腰痛予防の重要性に関する座学を実施いたしました。

同じ腰痛でも、背骨と背骨の間にあるクッションの役割を果たしている椎間板や、椎間関節、仙腸関節など、痛む組織は様々であり、一人ひとりに合った運動療法が重要です。セミナー後半では、腰痛予防において重要な動きを獲得できるよう、実際に参加されていた従業員の方々にエクササイズを実践いただきました。

また、プログラムの前後には参加者全員で腰痛動作のリスクセルフチェックを行い、エクササイズの効果があったかどうかを自身で体感いただきました。

■セミナーの様子



▲SCSトレーニングコーチの折笠氏より腰痛原因や予防方法について説明



▲従業員が職場で出来るエクササイズをセミナー内で実践・体感

<本リリースに関するお問い合わせ先>

日本シグマックス株式会社 経営企画室 緒方・峠

TEL:03-5326-3254 FAX:03-5326-3201 MAIL:kouhou@sigmax.co.jp (広報共有)



▲モニター越しに、折笠氏が参加者のフォームを確認



▲従業員とコミュニケーションを取りながらエクササイズを実施

■タムラ製作所 人事・総務部門ご担当者からの感想

専門の講師の方から、腰痛の原因や椅子に座ったまま出来るストレッチを説明いただきました。

職種に関係なく誰にでも効果があり、また実際に職場内でできる内容であることがポイントでした。

ストレッチ実施前後で自分の体の可動域の変化を確認しながら進めていただいたので効果がわかりやすく、腰の違和感が軽減したことを実感できた者もあり、セミナーに参加した社員の反応も良かったように感じました。

■セミナー参加者からの感想

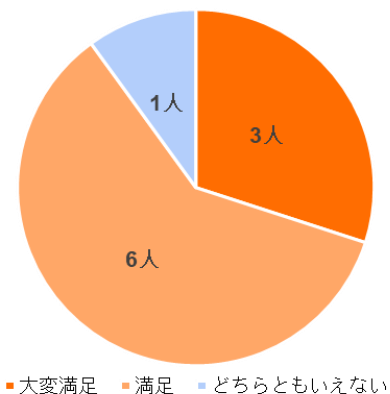
本セミナーの参加者でアンケートに回答された方 10 名のうち、9 名が「大変満足」、「満足」と回答していました。

また、「腰痛でも痛む部分によって、痛む組織が様々であることが分かった」、「ストレッチ方法を学べた」といったコメントがあり、セミナーを通して腰痛原因や解決方法を理解いただけたほか、「教わったストレッチを行うことでいづれ痛みが緩和された」

「実施前と後で、効果が実感できた」

と参加者自身がセミナー中に効果を実感できたというコメントもありました。

セミナーの満足度を教えてください (n=10)



▲セミナー参加者の満足度に関するアンケート結果

■「SCS 企業向け腰痛対策サービス」について <https://mediaid.sigmax.co.jp/special/workerscare/>

長年の医療領域で培ったノウハウを生かし、サポーターやアシストスーツなどのワーカーズケア製品を展開している、サポーター専門ブランド「メディエイド」。サポーターやアシストスーツの装着以外の方法で、働く方の身体、特に腰痛に関する課題を解決しサポートする方法を考えてまいりました。

そこで、腰の痛みの根本原因を特定し、自身で痛みをマネジメントすることを目指す腰専門コンディショニングスタジオ「SCS」とタッグを組み、SCS で提供しているプログラムを元に、2023 年 4 月より企業向けサービスを提供しております。

オンラインで多くの従業員にセルフチェックやエクササイズを体感いただける「腰痛予防実践セミナー」や、専門資格を持つ SCS スタッフが職場に訪問し、エクササイズ指導を行う「腰痛課題コンサルティング・腰痛予防ショートプログラム」など、職場ごとの腰痛課題に合わせたプランをご準備しております。

<本リリースに関するお問い合わせ先>

日本シグマックス株式会社 経営企画室 緒方・峠

TEL:03-5326-3254 FAX:03-5326-3201 MAIL:kouhou@sigmax.co.jp (広報共有)

■SPINE CONDITIONING STATION(SCS)について https://www.sc-station.com/lp_2212/

最先端の医学研究の理論に基づき腰の痛みの原因を特定し、一人ひとりに合った腰のコンディショニングをマスター。トレーナーとマンツーマンで取り組む腰のコンディショニングスタジオです。長年腰痛に悩む方に根本からの解決策を提供したいという思いの元、2021年に開設。90%以上の方が効果を実感していただいています。(※)

理学療法士や柔道整復師の資格を持つスタッフに加え、早稲田大学スポーツ科学学術院教授 金岡恒治先生、桐蔭横浜大学スポーツ健康政策学部スポーツテクノロジー学科教授 成田崇矢先生がメディカルディレクターとして運営に参画しています。

※2021年10月～2022年7月 自社調べ



▲コンディショニングはトレーナーとマンツーマンで実施

■「メディエイド ワーカーズケア」スペシャルページ <https://mediaid.sigmax.co.jp/special/workerscare/>



職場での作業負担軽減、暑熱対策製品の導入・活用、企業向け腰痛対策サービスについて、お気軽にお問い合わせください。

〈お客様窓口〉

TEL:0800-111-3410

受付時間:10時～17時(平日)

※土日、祝日、年末年始を除く

■医療メーカーが生み出すサポーター「MEDIAID(メディエイド)」について <https://www.mediaid-online.jp/>

医療メーカーとして半世紀にわたり整形外科向けのサポーター・固定材料・医療機器を製造し、医療機関向けサポーター出荷額 No.1 (※)の日本シグマックスが展開する、生活者向けのサポーター専門ブランド。

医療現場で求められる機能・品質はそのままに、様々な仕事のシーン、普段の生活シーンでの着用感・快適性を追求した素材選び・ものづくりから、すべての製品を生み出しています。

※(株)日本能率協会総合研究所調べ。2021年度メーカー出荷額ベース



▲MEDIAIDブランドアンバサダー 黒谷友香さん

■日本シグマックス株式会社について <https://www.sigmax.co.jp/>

所在地:	東京都新宿区西新宿 1-24-1
創業:	1973年6月1日
資本金:	9,000万円
代表取締役社長:	鈴木 洋輔
社員数:	253名(2023年4月1日時点)
売上高:	120.8億円(2023年3月期)



日本シグマックスは「身体活動支援業」を事業ドメインとし、幅広いフィールドで人々の身体に関わる製品・サービスを提供しています。創業以来「医療」の中でも「整形外科分野」に特化して、各種関節用装具やギプスなどの外固定材、リハビリ関連製品、冷却療法のためのアイシングシステム、治療・診断のための医療機器など、特徴のある製品を提供しています。「スポーツ分野」ではスポーツ向けケア・サポートブランド『ZAMST』を中心に国内外で高い評価を受けています。また日常生活を支える「デイリーケア」、労働者の身体をサポートする「ワーカーズケア」といった分野で『MEDIAID』ブランド製品を拡大展開しております。

※身体活動支援業:運動器障害の予防・診断・治療・回復、及び運動機能維持・向上を目的とした製品・サービスを提供することにより、人々がより健康で快適な生活を送れるよう支援する業(当社による造語)

〈本リリースに関するお問い合わせ先〉

日本シグマックス株式会社 経営企画室 緒方・峠

TEL:03-5326-3254 FAX:03-5326-3201 MAIL:kouhou@sigmax.co.jp (広報共有)