

# 産業保健・労働分野における 予防理学療法

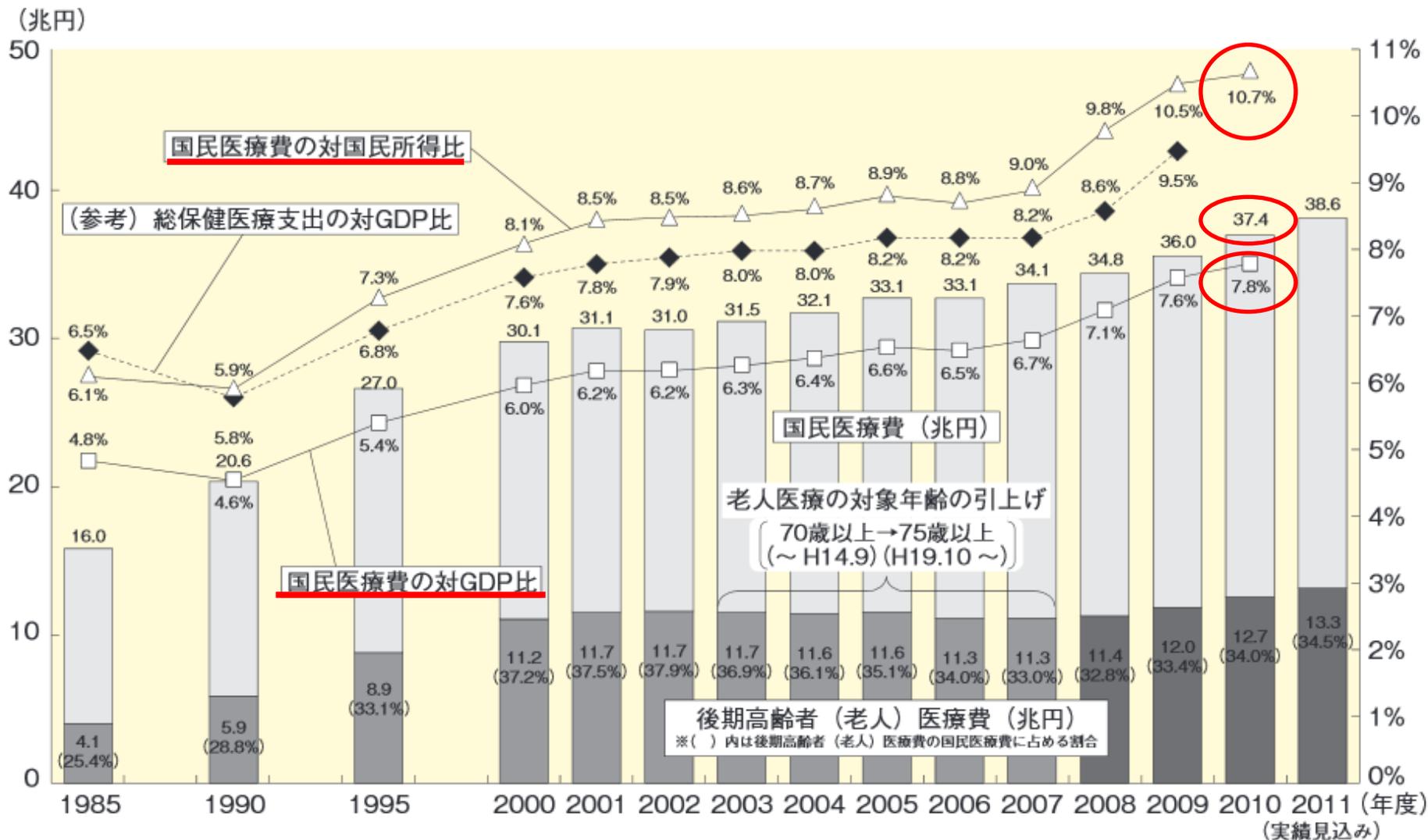
アクティブエイジングとプロダクティブエイジングへの  
理学療法参画にむけて

廣滋 恵一:九州栄養福祉大学リハビリテーション学部  
高野賢一郎:関西労災病院治療就労両立支援センター

概要

医療費の動向

平成25年版 厚生労働白書より



**2010年度:国民医療費は37兆円で、対GDP比は7.8%、国民所得比10.7%**

# 年齢3区分別人口の推移

図1-3 年齢3区分別人口の推移  
—出生中位(死亡中位)推計—

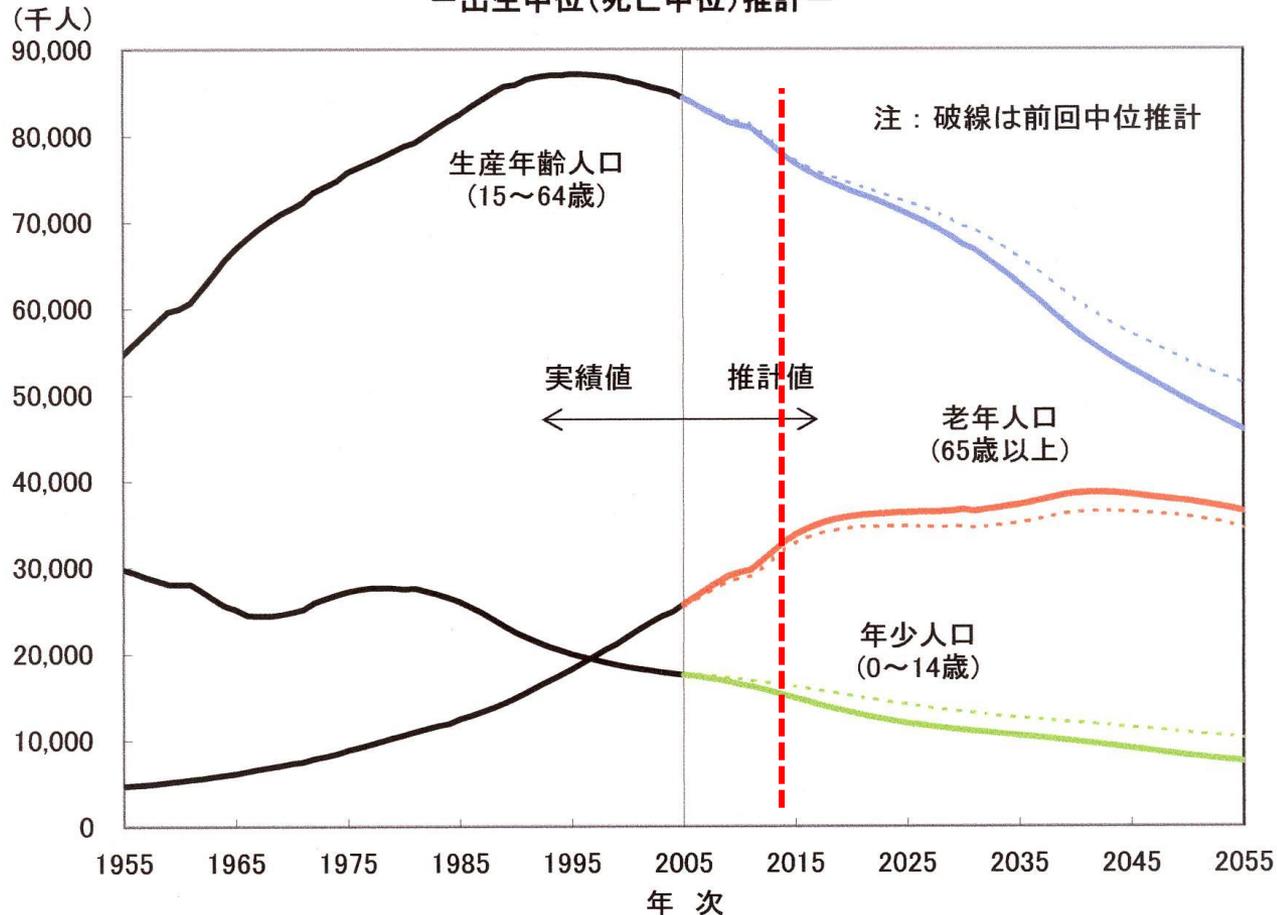


図3 高齢者の就業者数の推移（平成元年～24年）

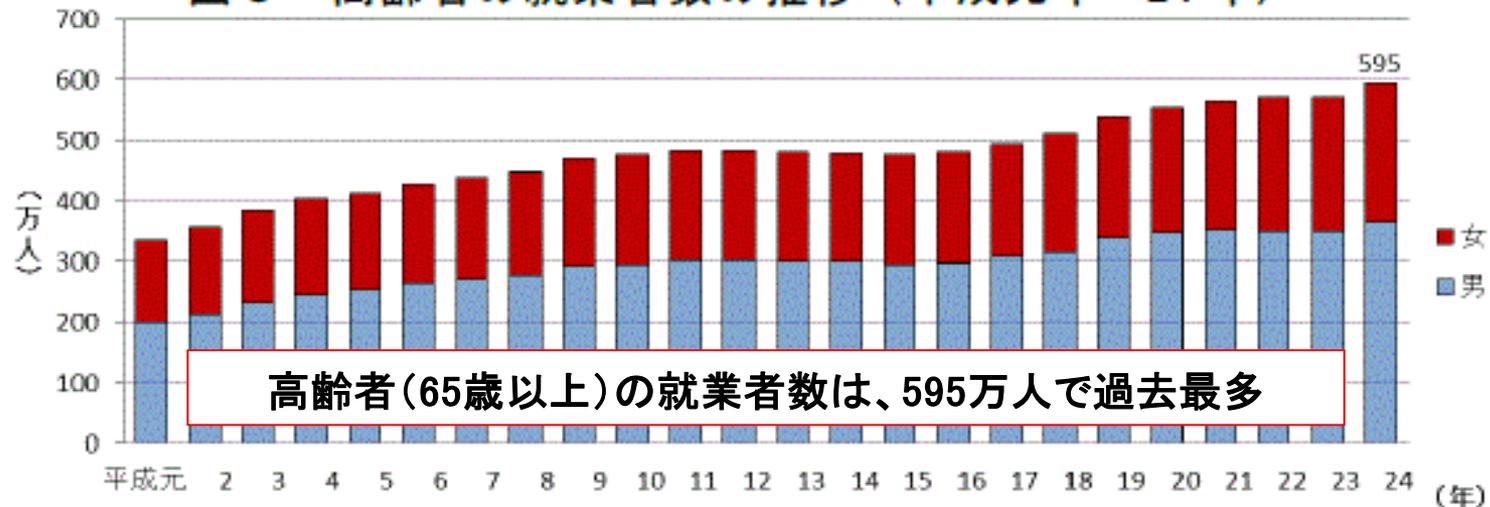
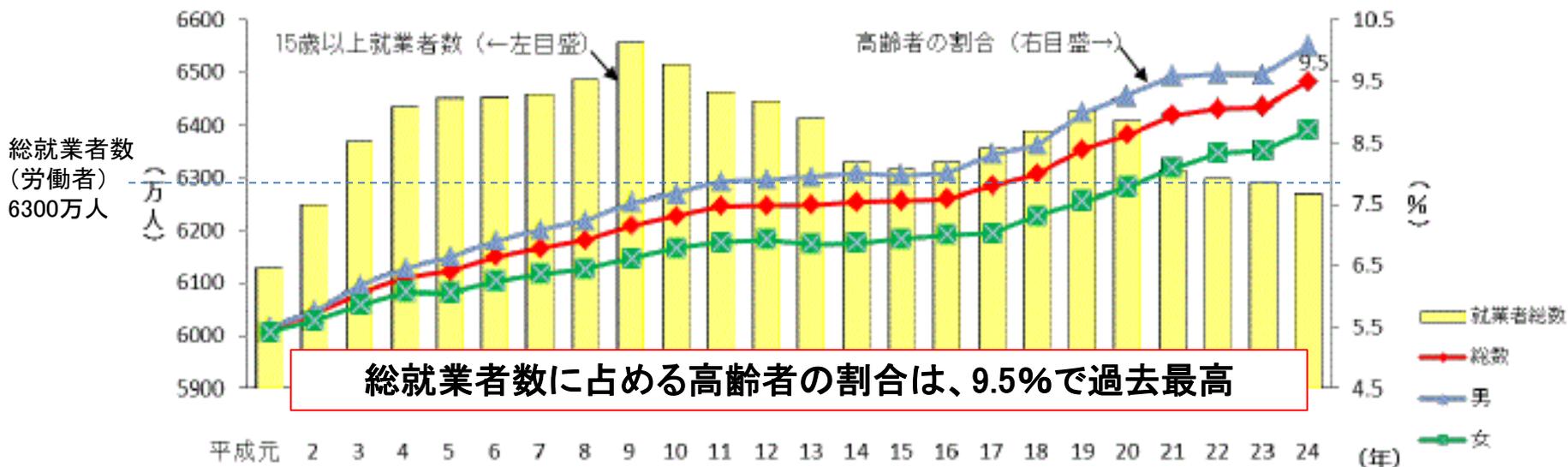
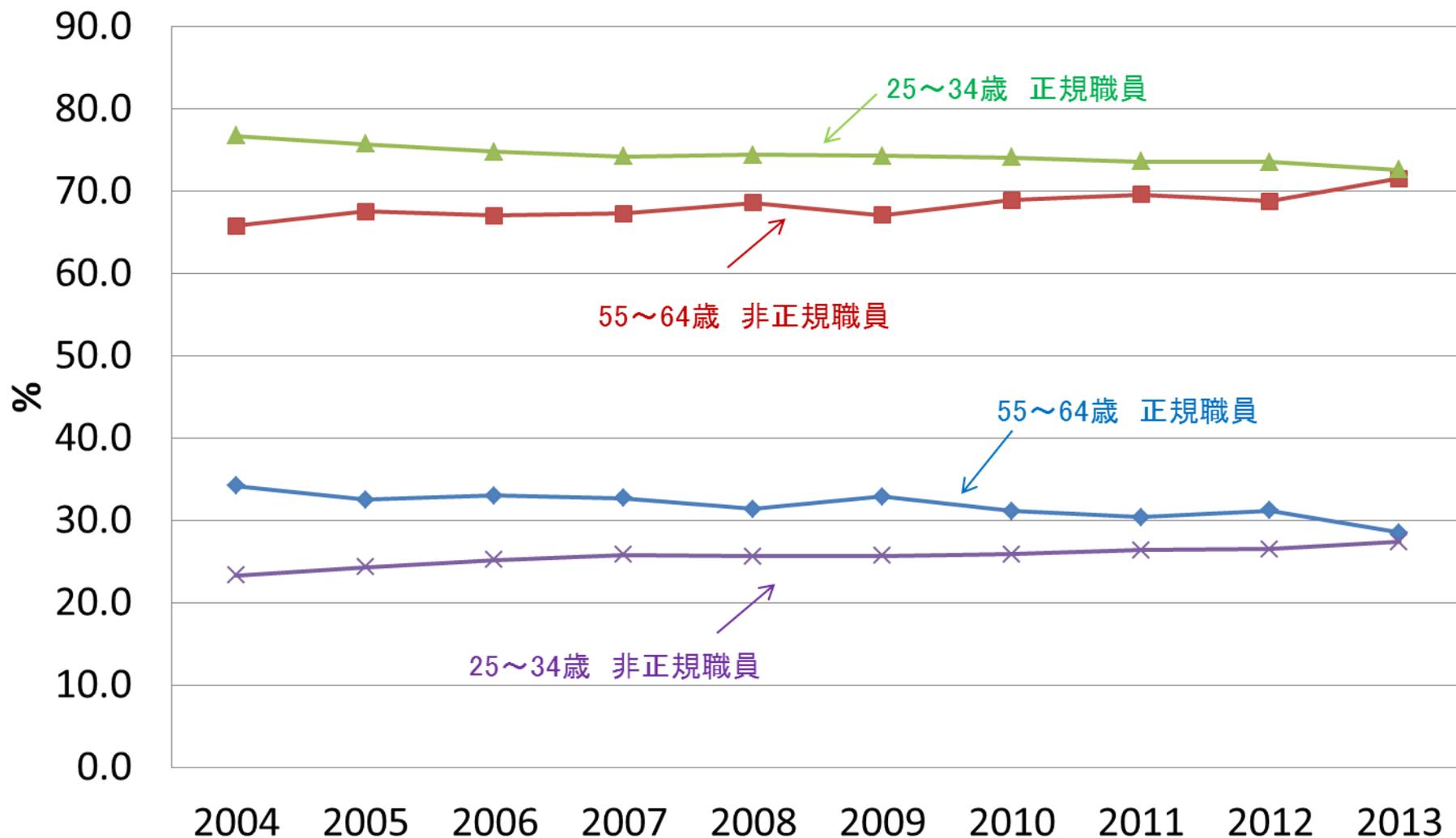


図4 就業者総数及び高齢者の就業者が全体に占める割合の推移（平成元年～24年）

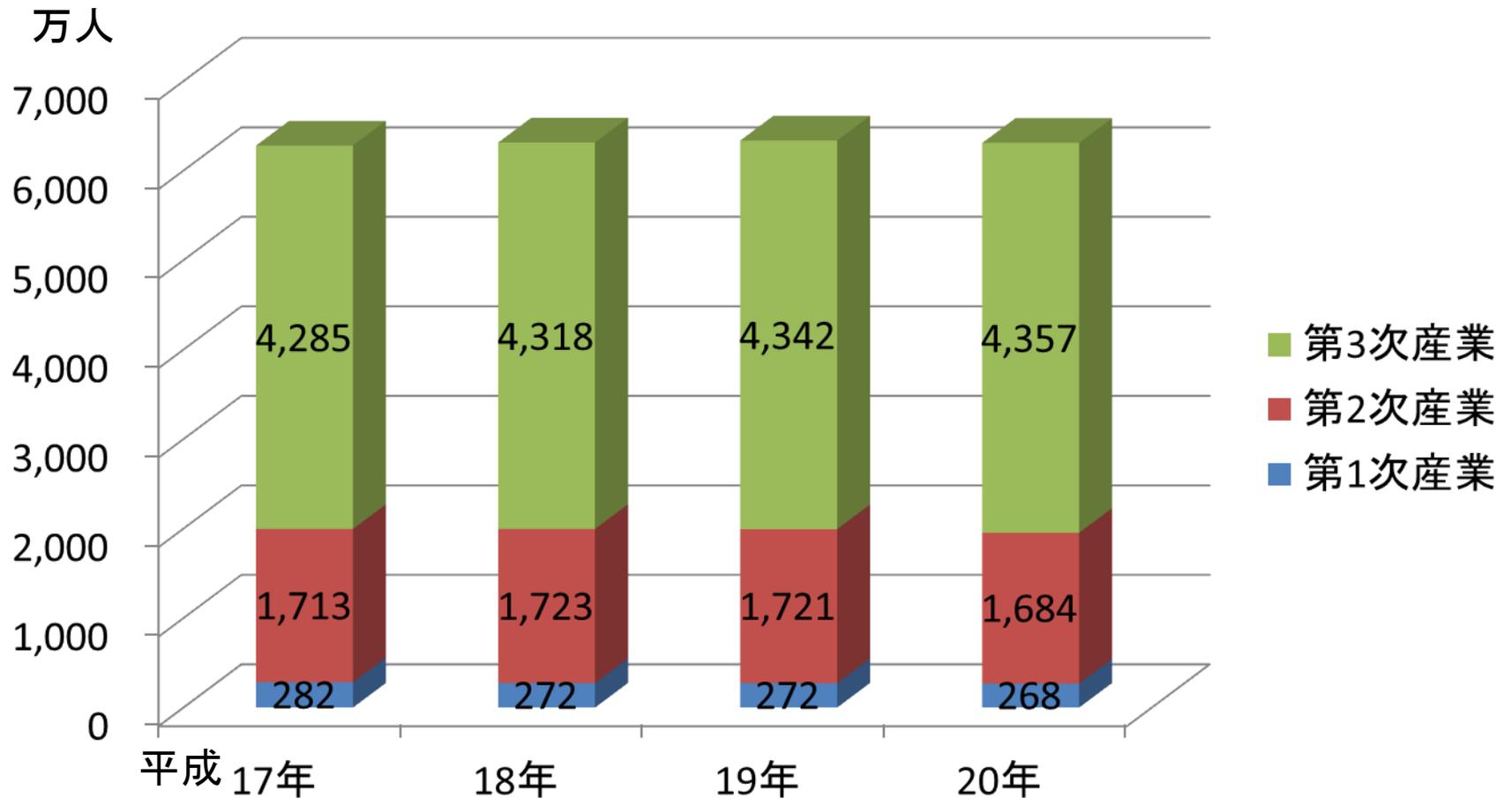


## 25～34歳と55～64歳の雇用形態の傾向



総務省統計局データより作成

# 産業別就業者数



総務省統計局データより引用

第1次産業は農林業及び漁業  
第2次産業は鉱業, 建設業及び製造業  
第3次産業は第1次・2次産業以外の産業

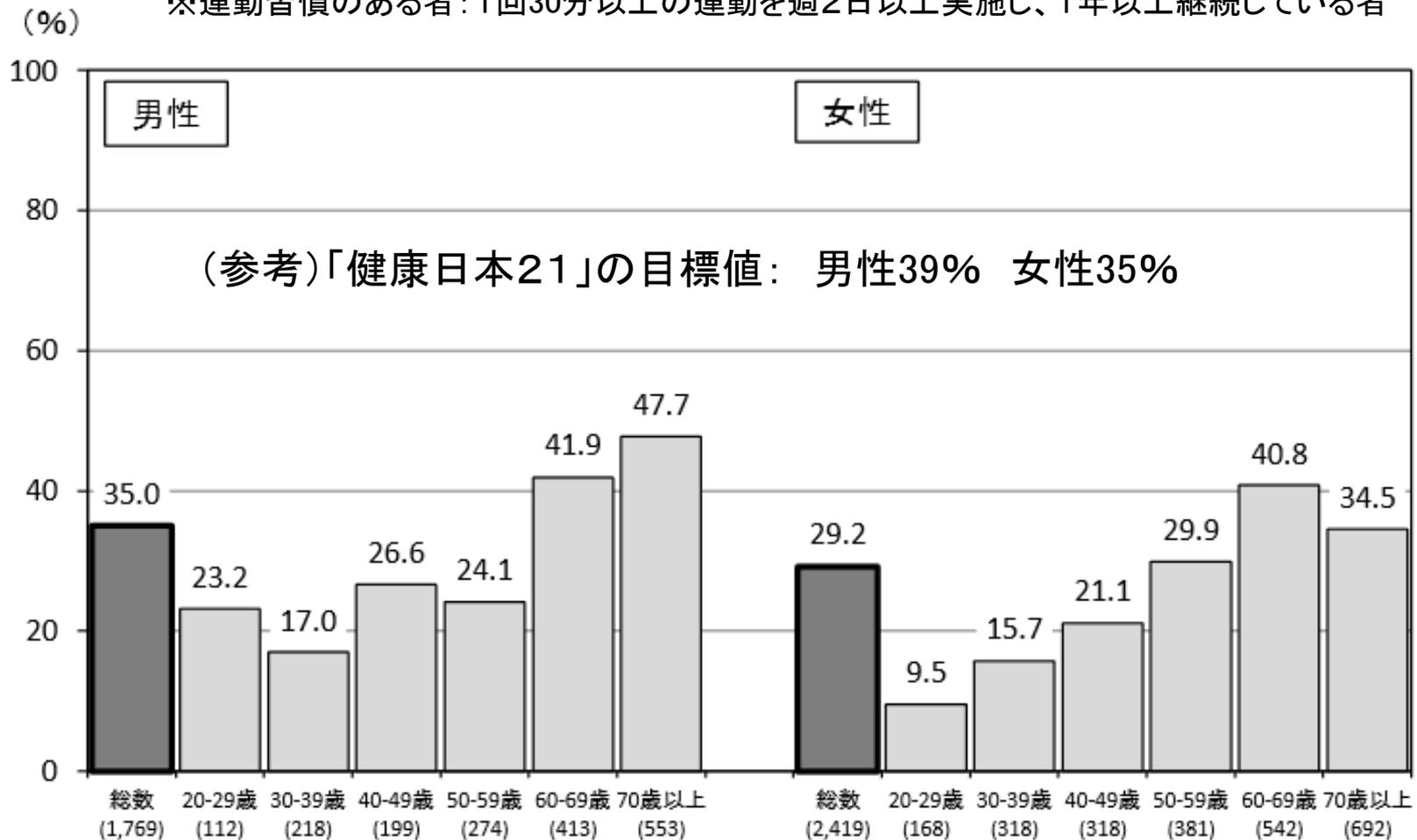
# 予防医学における予防の分類

分類	目的	内容
1次予防 <b>教育・指導による発生予防</b>	健康増進 疾病予防・特殊予防	<ul style="list-style-type: none"><li>生活習慣の改善</li><li>生活環境の改善</li><li>健康教育による健康増進</li><li>予防接種による疾病の発生予防</li><li>事故防止による傷害の発生予防</li></ul>
2次予防 <b>健診・早期治療による重症化予防</b>	早期発見 早期対処 適切な医療と合併症対策	<ul style="list-style-type: none"><li>発生した疾病や障害を健診などにより早期発見、早期治療、保健指導などの対策を行ない疾病や傷害の重症化を予防</li></ul>
3次予防 <b>治療過程での機能回復・再発予防</b>	リハビリテーション	<ul style="list-style-type: none"><li>治療の過程において保健指導やリハビリテーション等による機能回復を図る</li><li>社会復帰支援、再発予防</li></ul>

# 労働者の運動状況

## 「運動習慣のある者」の割合(性・年齢階級別)

※運動習慣のある者: 1回30分以上の運動を週2日以上実施し、1年以上継続している者



# アクティブエイジングと プロダクティブエイジングへの 理学療法参画にむけて

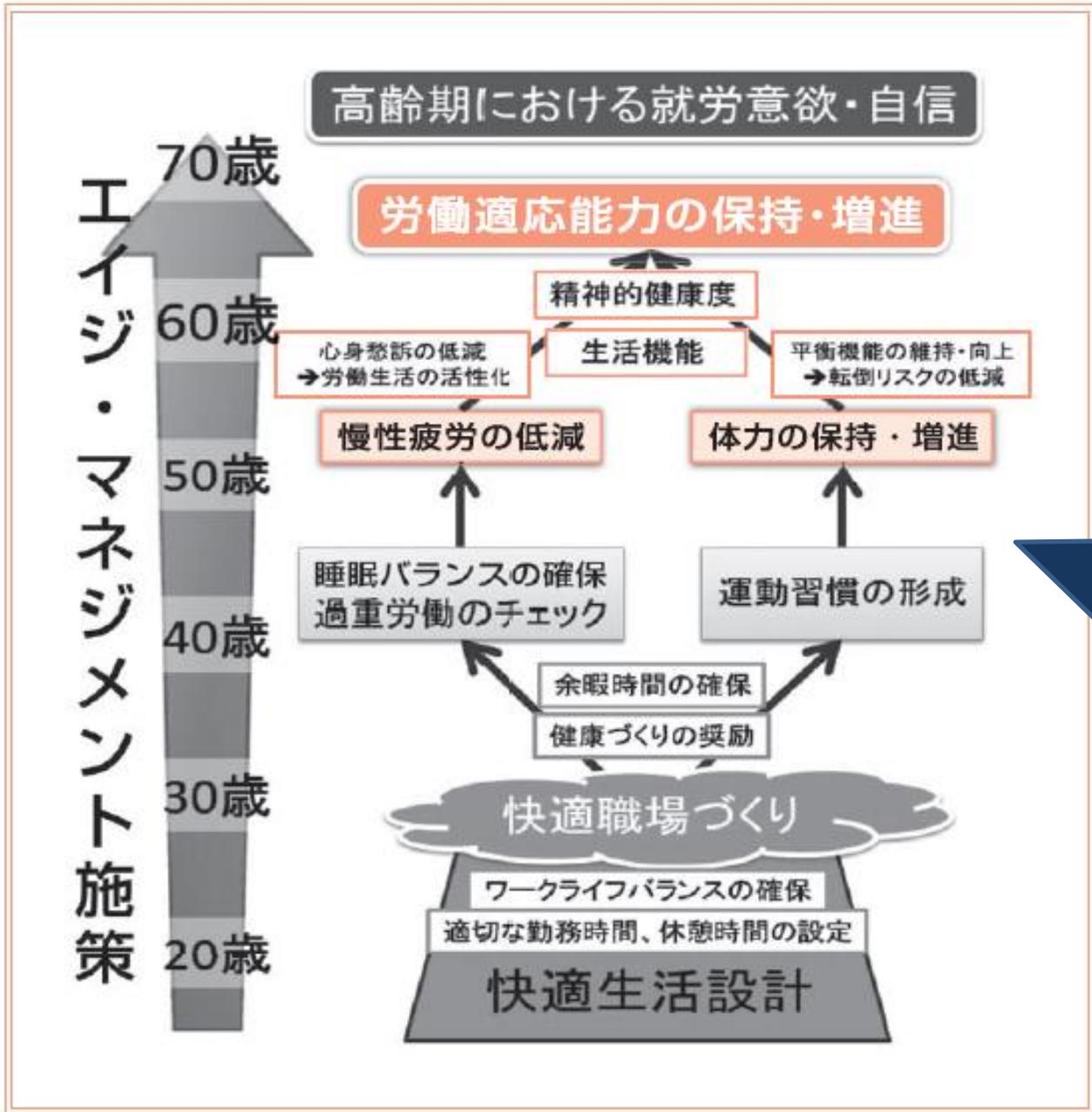
**高齢労働施策は、  
超高齢社会に対応するためになすべき施策**

アクティブエイジング社会：

高齢であっても日常生活及び労働生活を営める社会

プロダクティブエイジング社会：

暦年齢にとらわれずに日常生活及び労働生活において  
生産性を発揮することができる社会



理学療法参画

# 70歳雇用に向けた従業員向けエイジ・マネジメント

年代	マネジメント
20歳代	快適生活設計 ワークライフバランスの確保 適切な勤務時間、休憩時間の設定
30歳代	快適職場づくり 余暇時間の確保 健康づくりの奨励
40歳代	睡眠バランスの確保、加重労働のチェック 運動習慣の形成
50歳代	慢性疲労の低減 体力の保持・増進 心身愁訴の低減→労働生活の活性化 平衡機能の維持・向上→転倒リスクの低減
60歳代	精神的健康度 生活機能
70歳代	労働適応能力の保持・増進 高齢期における就労意欲・自信

# 20代「労働生活への適応期」

【体力的な面で充実した時期、仕事を覚え、職場に慣れるための時期】

生活面：勤務日と休日の**睡眠時間の差**が大きい

運動面：健康保持のための**運動習慣とは縁遠い**（女性は顕著）

【エイジ・マネジメント施策（モデルの導入期）】

・労働生活への適応と**エイジ・マネジメントの基礎**となる「**快適生活設計**」を意識づける

・キーワードは「**快適生活設計**」

・**仕事だけでなく生活全体を価値あるもの**として認識させる

【実施手順】

健康診断の際に、睡眠や食生活などの生活習慣をチェックし、個人の生活リズムの確立を目指す働きかけが望まれる

・休日に寝溜めしたりしない

・自身の活動量に見合った食生活を心がける

# 30代「中高年への準備期」(1)

【仕事にも慣れ、労働力として期待される時期】

20代に比べ**自覚的な体力・回復力の低下が現れる**時期  
労働適応能力に関しては、「知っている、できる、経験している」  
といった能力を蓄える時期

【「余暇時間の確保」と「健康づくりの奨励」を積極的に進める時期】

生活面：勤務日と休日の**睡眠時間差**が大きい

精神面：仕事上の責任拡大により、**ワークライフバランスへの不安が強まる**傾向あり

運動面：運動習慣をもつ割合が全年代で**最も低い**時期である

【エイジ・マネジメント施策（導入期から実行期への準備段階）】

・健康状態と労働適応能力に関心を持ち、行動に繋がるように促す

**キーワードは「快適職場づくり」**

# 30代「中高年への準備期」(2)

## 【実施手順】

- ・勤務時間・休憩時間の適正管理を行い、過重労働に陥らないよう職場・部署レベルでの取組みが必要(ノー残業デー)
  - ・余暇時間の確保、運動習慣を持つ重要性と得られる利益を強調
  - ・参加しやすい運動実践プログラムを提供する
- 定期健康診断と体カテストは自身の体力を知り、運動を開始するよい契機
- ・運動プログラムを提供する(精神衛生の面でも効果あり)  
(ウォーキングやジョギング、フットサルやダンス)

## 【個人の生活モデル】

- ・適正な勤務時間、余暇時間の確保をする
- ・余暇時間を活動的に過ごすことを意識する
- ・特にデスクワークが主体の職場の場合は、歩数計などを活用する

# 40代「高齡労働前期対策」(1)

【主たる労働力として期待され、管理職としての役割を担うことが多くなり、職務上の責任が増加する時期】

・ワークアビリティ(労働能力)を深めることから、職務能力を水平展開できるエンプロイアビリティ(就労能力)向上への切替えが必要

体力面: **運動機能の減衰が始まる**時期。

生活面: 20~30代と同様に、勤務日と休日の睡眠時間差が大きい傾向があり、翌日になっても疲労感がとれないという訴えが目立つ

【エイジ・マネジメント施策】

・健康状態と労働適応能力に十分な関心を持ち、高齡期の労働実現に向けて行動変容・意識改革を実践することが主題となる

# 40代「高齡労働前期対策」(2)

## 【実施手順】

- ・自身の能力と仕事の要求度との均衡状態を知り、「生産性を維持しながら健康に働くためには何をしなければならないか」を認識させる取組みを実施する。
- ・持続的な**疲労感に配慮**する  
(職務適応能力の低下、精神衛生上の問題を惹起する可能性あり)

## 【個人の生活モデル】

- ・勤務と余暇のバランスを再度見直し、「慢性疲労の低減」と「体力の保持増進」を実践する。
- ・余暇時間を活動的に過ごすことを強く意識し、自分に**必要な運動量と運動方法を確立**することが重要。特に生活習慣病が疑われる場合は、食事の改善と運動を併用して**体重のコントロール**を行い、血圧や血液データ、内臓脂肪量など医学的な指標についても留意する必要がある。

# 50代「高齡労働後期対策」(1)

【管理職としての役割がより増加、身体的な労働負担感は減少傾向】

- ・運動機能の低下、視機能の低下の自覚あり
- ・転倒・転落につながるような平衡機能の低下が顕在化をはじめ
- ・運動習慣の効果が明確に現れてくる時期でもある
- ・30～40代と比較して、勤務と余暇のバランスが改善される傾向があるが、運動習慣の形成に至っていない者も多くみられる

【エイジ・マネジメント施策】

- ・高齡労働に向けた実践期にあたり、高齡労働を自身の問題として認識し、実現するための「助走」が主題となり、労働適応能力を保持・増進する取組みが必要

# 50代「高齡労働後期対策」(2)

## 【実施手順】

- ・仕事における**自身の能力と仕事の要求度との均衡状態**を知り、「生産性を維持しながら健康に働くためには何が必要か」を認識させ、行動につなげていく取組みが必要
- ・**10年後を見据えた労働適応能力の維持増進**のため、疾病を含めた自身の健康状態を知り、労働可能な職務範囲を見極める
- ・働くことによって健康が維持され、そのことに満足を得て、60歳以降の就労継続につながるアクティブエイジング・サイクルの確立を職場・企業全体で支援することが重要

# 50代「高齡労働後期対策」(3)

## 【個人の生活モデル】

- ・自身の健康に関心を持ち、積極的な運動と日常生活により、体力の保持・増進に努める
- ・生活習慣病が疑われる場合、食事の改善と運動を併用して体重のコントロールを行い、血圧や血液データ、内臓脂肪量など医学的な指標についても留意する
- ・運動プログラムは、「運動を始めたばかり」、「かつて運動していたが再び始める」、「これまで継続していた」などを考慮し、個々人の体力水準や健康に配慮したものを実施する
- ・運動強度と頻度については、継続できる範囲で行う
- ・「息が上がる程度の運動強度(例:30分程度の速歩)」を週2回行うと、週あたりの運動量は4エクササイズとなり、具体的な目安となる
- ・シコ踏み動作などは脚筋力の保持・増強に役立ち、転倒予防の取組みとしても有用である

# 60代前半「70歳現役へ向けた実践期」

## 【高齢労働の実践期】

労働を「健康に生活するための一つ的手段」とみなし、実践する

## 【実施手順】

- ・疾病を含めた健康状態に留意し、労働可能な職務範囲を見極める
- ・働くことによって健康が維持され、そのことに満足を得るアクティブエイジング・サイクルの確立を職場・企業全体で支援することが重要
- ・この時期は若いときから培われてきた職務能力が十二分に発揮でき、企業としても強力な戦力となる従業員を得ることができる
- ・高齢労働者に適応した職務・職場環境を再設計することにより、健康を守るとともに、生産性の保持・増進につながる

## 【個人の生活モデル】

- ・自身の健康に関心を持ち、積極的な運動と活動的な日常生活を心がけ、体力の保持・増進に努める
- ・働くことに喜びを見出し自身の経験・技術を活かすとともに、新たなことにチャレンジすることが重要

# 60代後半「健やかな高齢労働期」

## 【エイジ・マネジメント施策】

- ・高齢労働の最終実践期
- ・健康な生活を維持して十分な労働能力を発揮することが主題

## 【実施手順】

- ・疾病を含めた健康状態に留意し、労働可能な職務範囲を見極める
- ・働くことによって健康が維持されることに満足を得るアクティブエイジング・サイクルを確立する
- ・特に生活習慣関連疾患の予防、または促進防止は最も重要
- ・高齢労働者に適応した職務・職場環境を再設計し、高齢労働者の健康を守るとともに生産性の保持・増進を行う

## 【個人の生活モデル】

自身の健康に関心を持ち、適度な運動と活動的な日常生活を心がけ、体力の保持・増進に努める

# 労働適応能力について

## WAIの4カテゴリー

得点	カテゴリー	評価と対策
7～27点	不十分 (Poor)	労働適応能力の回復・改善につながる対策や追加的な評価が必要
28～36点	標準 (Moderate)	労働適応能力の改善・向上につながる対策が必要
37～43点	良好 (Good)	労働適応能力の維持・向上につながる支援が必要
44～49点	優秀 (Excellent)	労働適応能力の維持につながる支援・情報が必要

労働適応能力とは、「現在の自分の能力と健康状態が現在の仕事に対してどれだけ応えられているか」を意味する。

自分の能力・健康状態に対して仕事の内容(量・質)が過重などのミスマッチがあると労働適応能力は低くなる。

労働適応能力を測る方法;日本語版Work Ability Index がある。

まとめにかえて

アクティブエイジングとプロダクティブエイジングへの  
理学療法参画にむけて対策としてなすべきこと

1. 企業は法的義務のある61～65歳までの雇用については前向きであるが、65歳以上の**高齢者活用は視野に入っていない企業が多い**
2. 企業における健康確保対策は疾病予防や疾病管理だと捉える傾向があり、**加齢による機能低下対策に関する認識は低い**
3. 企業は健康確保対策へ**産業医を活用することは不十分**である

まとめにかえて

アクティブエイジングとプロダクティブエイジングへの  
理学療法参画にむけて対策としてなすべきこと

生活モデルを構築する

「運動習慣形成」と「睡眠バランスの確保」

20～30歳代の準備期：

健康教育を柱とした集団的アプローチ

40～50歳代の対策期：

健康・体力評価と労働適応能力評価

60歳以降の実践期：

働く→健康維持、満足感→労働意欲向上