



まつだ整形外科
クリニック



企業健診

整形外科健診コースの導入実績報告

腰痛・ヒザ痛を予防し、従業員の皆様の最高のパフォーマンスが
企業の成長と満足度の高い職場環境を作ります



腰痛・ヒザ痛対策

まずは知りましょう
・カラダのこと
・運動のこと



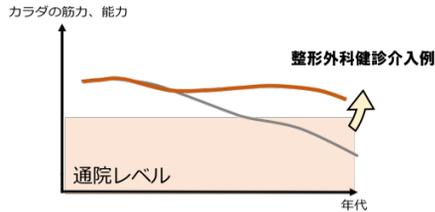
好循環

知るからできる
できるから変わる

導入による気づきの声が届いています

利用した従業員様からも「自分の弱点がわかってよかった」
「家で運動方法を知れたので、やってみます」と前向きなコメントが多く聞かれます

●整形外科健診の重要性



『痛みがある、通院が必要』な状態となると
仕事での生産性低下だけでなく、さらなる能力低下に
つながることも少なくありません

その負の連鎖を断ち切るために
自分のカラダの弱点に合わせた運動の取り組みが大切です

●整形外科健診コースのポイント

検査結果から自分の弱点が **わかる**

- ・腰痛、ヒザ痛リスクの可視化 (ABC判定)

利用者様の声

□あなたの腰・ヒザにおける「現状・課題」について
知るきっかけになりましたか？



Test 骨の強度について			
(A: 予後良好レベル、B: 平均レベル、C: 悪化傾向レベル)			
筋力			
頸部の可動域	A	70歳以上	
背屈の可動域	A	70歳以上	
柔軟性			
太もも筋の柔軟性の可動域	C	70歳以上	
お尻の柔軟性の可動域	C	70歳以上	

わかる

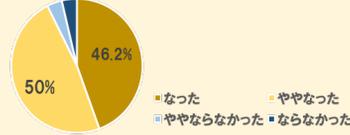
自分の弱点の対処方法を **学ぶ**

弱点を変えるための運動方法を紹介

4) 臀筋ストレッチ
腰痛を緩和・予防するための
梨状筋の柔軟性を高めます
足を組み、体を前に倒し
お尻のつけねを伸ばし
ます 30秒 3回

利用者様の声

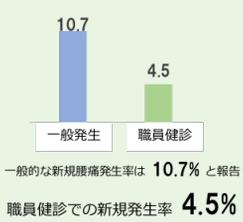
□筋トレの方法やストレッチの方法を知るきっかけになりましたか？



学ぶ

予防

・腰痛の新規発生率 (1年)

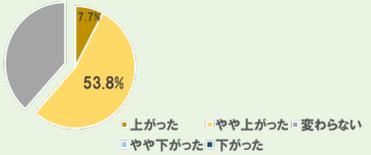


・腰痛の改善率 (半年)

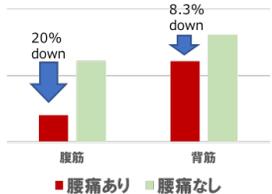


利用者様の声

□健診後、ストレッチの頻度は上がりましたか？



弱点の改善が **予防** につながる



腰痛やヒザ痛を有すると筋力や柔軟性が低下している

腰痛・ヒザ痛予防

好循環

まずは自分のカラダを
知ることが予防の第一歩

弱点・運動方法を
やってみる

●整形外科健診コース導入事例

- ・のらく株式会社 (訪問プラン)